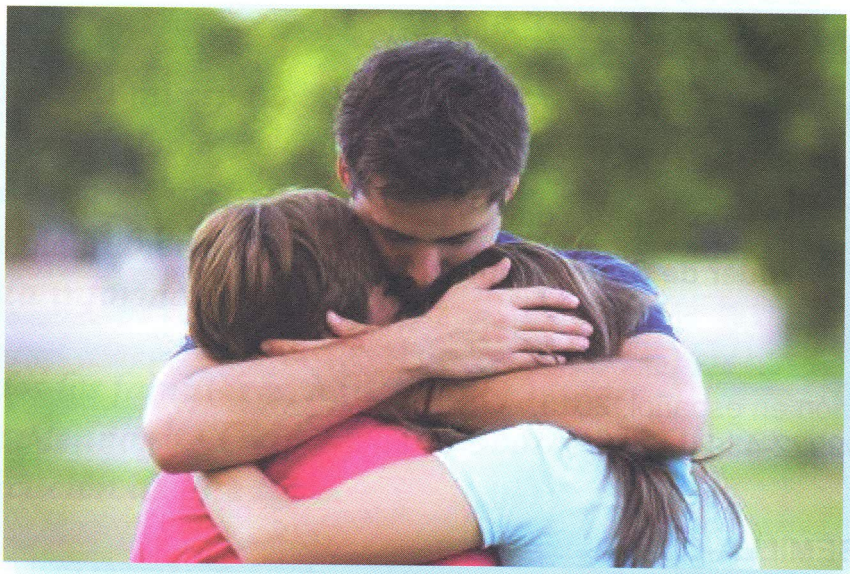
REFLEXIONES SOBRE

LA MUERTE Y EL DUELO



Todo pastor, anciano y líder congregacional debe conocer cómo acompañar prudentemente a personas en sus últimos días de vida como también a los sobrevivientes en su pérdida de un ser querido.

Elena Miller de Yoder

REFLEXIONES SOBRE LA MUERTE Y EL DUELO

Autora: **Elena Miller de Yoder**

Diagramación y diseño: **Anita Yoder de Good**
Edición: **Anita Yoder de Good y Olga Piedrasanta**

Primera edición en español, 2015.
ISBN: 978-99922-43-20-6

Ediciones SEMILLA-CLARA
Apartado Postal 11, Periférico Zona 11
Ciudad de Guatemala,
Guatemala, C.A.
ediciones@semilla.org.gt
www.semilla.org.gt

Reservados todos los derechos.
No está permitida la reproducción parcial o total de este libro sin la previa autorización escrita del autor y los editores.

Impreso en Guatemala.

Quiero agradecer a mi esposo Amzie Yoder y a nuestra hija Anita Yoder de Good por editar mi traducción al español y diseñar este manual. Sin su ayuda me hubiera sido imposible compartir esta información.

Gracias a todos los familiares, amistades y Albuquerque Mennonite Church que colaboraron para la publicación de este libro.

Agradezco también a todos mis pacientes y sus familias además de mis colegas en el trabajo de hospicio a través de los últimos 16 años. Ellos me permitieron participar en sus experiencias de fin de vida de un ser querido y me enseñaron a enfrentar mi propia mortalidad.

Dedicado a la memoria
de los queridos hermanos Leonor y Mario Méndez
cuyas vidas y testimonios de fe en Cristo
ofrecieron inspiración y esperanza
en tiempos difíciles.

TABLA DE CONTENIDO

I. Aceptando la Muerte 5

II. Preparándonos para Nuestra Propia Muerte 10

III. Enfrentando una Enfermedad Terminal o el Fin de Vida 14

IV. Acompañando a un Ser Querido que está Muriendo 16

V. Enfrentando la Tristeza Después de la Muerte de un Ser Querido 21

Sesión 1 Un Modelo de Recuperación 21

Sesión 2 ¿Qué es el Duelo? 23

Sesión 3 Derechos del que está de Luto y Mitos sobre el Duelo 28

Sesión 4 Reflexiones Sobre el Duelo 34

Sesión 5 Reacciones Comunes y Respuestas al Duelo 37

Sesión 6 Cómo Seguir Adelante Después de la Muerte de un Ser Querido 40

Apéndices 46

Bibliografía 66

ACEPTANDO LA MUERTE

"PREPARARNOS PARA MORIR Y MORIR ES LA TAREA MÁS DIFÍCIL DE LA VIDA".

"En la mayoría de los casos, el morir, como el nacer, es un proceso que requiere asistencia. Es un evento que nos pide estar presente el uno para con el otro con corazón y mente. Traemos no sólo la ayuda física práctica necesaria, sino también una conciencia atenta y un aprecio por el individuo involucrado". --Sandol Stoddard

MUERTE Y ESPIRITUALIDAD—HACIENDO LA PAZ CON LA MUERTE

Elena Miller de Yoder

Hay muchos sistemas de creencias en el mundo actual. La siguiente reflexión surge desde la fe Judeo-Cristiana. Los que comprenden la fe, también gozan de mucha esperanza. Como introducción y para ofrecernos discernimiento acerca de la espiritualidad de la muerte, comparto un relato de Henri Nouwen[1]. Es un relato de una conversación entre gemelos todavía en el vientre de su madre.

Una hermanita le dijo a su hermanito, *"Yo creo que hay vida después de nacer"*. Su hermanito replicó con vigor, *"No….no, esto es todo lo que existe. Estamos en un lugar bien cómodo y oscuro y no tenemos nada que hacer sino aferrarnos a este cordón que nos alimenta"*. La pequeña niña insistió, *"Tiene que haber más que éste lugar oscuro. Tiene que haber un lugar en donde haya luz…donde hay libertad de movimiento"*. Pero ella no pudo convencer a su hermanito gemelo.

Después de unos momentos de silencio, la hermanita dijo con algo de vacilación, *"Hay algo más que quisiera decirte y a lo mejor no me vas a creer esto tampoco, pero creo que hay una madre"*. Su hermano se enfureció y gritó *"¡Una madre!" "¿De qué estás hablando? Yo nunca he visto a una madre, ¡ni tú la has visto tampoco! ¿Quién te metió esa idea en la cabeza? Como te he dicho, este lugar es todo lo que tenemos". ¿Por qué siempre quieres más? Este lugar no es tan malo, después de todo. Tenemos todo lo que necesitamos, así que estemos contentos".*

La hermanita se sintió muy impactada por la respuesta de su hermanito. Y por un rato, no se atrevió a decir más. Pero no podía dejar sus pensamientos y porque sólo podía hablar con su hermanito gemelo, finalmente le dijo *"¿No sientes pequeños apretones? No son agradables y a veces son dolorosos. "Sí", contesto él "¿Qué hay de especial en eso?" "Bueno",* dijo la hermanita, "P*ienso que estos apretones pueden ser para prepararnos para otro lugar….un lugar*

---

[1] De: *NUESTRO MAYOR REGALO: Una meditación sobre la muerte y el cuidado propio*. Copyright 1949 por Henri J. M. Nouwen. Todos derechos reservados. Reimpreso por arreglo con HarperOne, impresión de HarperCollins Publishers.

mucho más hermoso que este, en el cual podremos ver el rostro de nuestra madre, cara a cara. ¿No piensas que eso sería emocionante?"

Según Nouwen[2], este relato nos puede ayudar a pensar de manera nueva acerca de la muerte. Podemos vivir como si esta vida es lo único que tenemos y pensar que la muerte es algo absurdo, que no debemos perder el tiempo pensando en ella. O podemos escoger adueñarnos de nuestro origen divino y confiar que la muerte es sólo un pasaje doloroso, pero bendito, que nos lleva a encontrarnos cara a cara con nuestro Dios. Podemos estar de acuerdo con la hermanita en el relato, que a lo mejor hay un Creador, una madre mucho más grande que nosotros.

Depender de Dios nos da Libertad

Esta declaración de Nouwen, implica que este mundo en el que vivimos no es todo lo que existe. Hay otra realidad más grande que aún hemos de experimentar. El reconocimiento de esta segunda realidad puede ser el primer paso en el proceso de hacer la paz con la muerte y aceptar nuestra mortalidad como seres humanos. El simple hecho de reconocer que dependemos de Dios nos trae libertad, según Nouwen. Él dice: "C*onfiar solamente en lo humano nos esclaviza, mientras que el depender de lo divino nos libera. Cuando sabemos que Dios nos está abrazando –en todas las situaciones- no tenemos que tener miedo de nada ni de nadie pero podemos caminar por la vida con mucha confianza[3]".* Depender de lo divino llega a ser un don que nos hace percibir la muerte como parte integral de vivir y nos da una vida ahora con mayor amplitud y libertad. Esta libertad nos permite ver a toda la raza humana como hermanos, hijos de un sólo Dios Creador quien es el amor perfecto.

"*Por lo tanto*", dice Nouwen, "*...cuando logramos superar nuestros temores y reconocer al Único que nos amó con un amor que estaba presente antes que nacimos y que seguirá con nosotros cuando morimos, entonces, ni la opresión, la persecución y ni aún la muerte podrán quitarnos la libertad. Una vez que lleguemos a esta profunda comprensión interna---una comprensión que es más del corazón que de la mente--- que nacimos del amor y que moriremos en amor, y que cada aspecto de nuestro ser está enraizado en amor y que el amor es nuestro verdadero Padre y Madre, comprendemos que toda forma de mal, de enfermedad y la muerte pierden su poder final sobre nosotros. Y aunque estos nos causen dolor, nos recuerdan de la esperanza y de nuestro verdadero origen[4]".*

En Romanos 8:35; 37-39 encontramos que el apóstol Pablo describe esta libertad: *"¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro o espada?"* Ni aún los pecados mencionados en las Escrituras podrán apartarnos... *"Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles ni principados, ni potestades, ni lo presente ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro".*[5]

---

[2] Idem, págs. 20-21
[3] Idem, pág. 16
[4] Idem, pág 17
[5] Biblia: Versión Reina Valera 1960

Estos versículos nos dan la confianza que aun en la muerte, no estamos separados del amor de Dios y que podemos andar por la vida, especialmente durante nuestras últimas etapas, y pasar por la puerta de la muerte, con la confianza que permanecemos en el amor y la presencia de Dios en todo tiempo. Para nosotros/as como hijos/as de Dios no pensamos en la muerte como una frustración amarga sino que es sencillamente la transición a la mera presencia de Dios quien es amor perfecto y permanente. Este amor no cambia con el transcurso del tiempo, por la maldad en el mundo ni por los temores o las dudas que pudiéramos tener.

El relato de los gemelos, sugiere, que nacimos para morir. Nacimos para una realidad más grande, una realidad que no percibimos en la vida actual. Esto puede compararse al nacimiento de un bebé. Las madres no queremos que nuestras criaturas que aun están en nuestro seno materno, tengan miedo de dejar la oscuridad del vientre. Los que han experimentado la muerte y han regresado a esta vida, muchas veces han podido ver más allá de la realidad presente a una realidad mucho más grande. La mayoría de estas personas testifican que experimentaron sentimientos de inmenso amor, cariño y paz. Ellos hasta dicen que ahora jamás le tendrán miedo a la muerte.

El Amor es Central

Antes de morir un esposo joven le dijo a su esposa, *"Todo se trata del amor"*. Todo nuestro vivir tiene que ver con el amor, el gozo de conocer la fuente del amor y reconocer que pertenecemos a la familia humana. El morir también tiene que ver con el amor porque regresamos al *"Amor Perfecto"* quien nos amó y creó primero.

Mientras el confiar solamente en lo humano nos esclaviza, depender de lo divino nos da libertad

La muerte casi nunca es un evento dulce y agradable. En cambio, la muerte es una lucha por rendir la vida por completo, soltando y entregando todo lo familiar y terrenal en nuestro derredor; es entregar todo lo que hemos experimentado como seres humanos. La muerte nos puede provocar sentimientos de miedo, porque vamos hacia un camino nunca antes conocido. La tendencia humana es aferrarse a la vida…a lo conocido y a las relaciones con las personas que amamos.

Sin embargo, hay excepciones. Por ejemplo, mi propia madre cuando se dio cuenta que ya había cumplido las tareas de su vida, le rogaba a Jesús para que se la llevara. Otro ejemplo es el hijo de un buen amigo que cayó gravemente enfermo cuando estudiaba en la universidad. Durante su estadía en el hospital recibió visitas celestiales que lo prepararon para su partida de este mundo. Ese joven ya estaba dispuesto a dejar su cuerpo enfermo[6]. Muchas personas experimentan una paz profunda al estar muriendo. Antes de dejar sus cuerpos físicos, perciben una realidad más grande y ven a Dios o a un ser querido ya difunto. Mi suegro fue uno de estos.

---

[6] Ver: Apendice L "Rumbo a Casa"

Al momento de morir se sintió feliz, aunque anteriormente había expresado temor y preocupación al hablar acerca de su muerte.

La mayoría de las personas parecen percibir que hay una realidad más grande durante su proceso de morir. Muchas veces cuando las cosas de la vida diaria van menguando, la persona moribunda, por primera vez, tiene la capacidad de ver más claramente la verdadera realidad más allá de esta vida.

Al acercarnos al fin de la vida es muy importante tener armonía y buenas relaciones con otras personas, especialmente con nuestra propia familia

La muerte no es algo que podemos ensayar de antemano, pero sí podemos lograr un sentido de paz acerca de ella, ya que es algo de lo que nadie puede escapar. Al acercarnos al fin de la vida, es muy importante tener armonía y buenas relaciones con otras personas, especialmente con nuestra propia familia. Esto significa mantenernos al día en nuestras relaciones, soltar nuestros resentimientos y tener paz con aquellos que nos han herido. La vida es demasiado corta para guardar resentimientos y rehusar perdonar o dejar de amar a otros. De otra manera, tendremos demasiado qué hacer cuando nos toque morir.

Uno de los regalos más preciosos que podemos ofrecer a nuestras familias, es informarles que hemos aceptado la muerte y darles un buen ejemplo de cómo morir. Es importante que tratemos de dejar buenas memorias.

Otro lindo regalo que podemos dejar a nuestras familias, es planificar nuestro servicio fúnebre de antemano. A veces la familia se resiste al hablar de la muerte y no quiere hacer preparaciones para el funeral. Sin embargo, es una buena manera de aprender y enseñar acerca de la muerte. Cuando llegue nuestra hora de partir, la familia agradecerá que hayamos hecho nuestros propios planes. Sabrán exactamente cómo proceder según nuestras preferencias.

Al acercarnos al fin de la vida, hay un cambio en lo que nos es más importante. Vemos la vida de manera diferente y nuestras prioridades cambian. Reflexionamos más en el significado de la vida y llegamos a entender que todas nuestras experiencias tienen sentido y propósito. Asuntos que antes nos parecían muy importantes pierden significado, mientras que otros los valoramos más. Entender y evaluar el significado de nuestras experiencias, llega a ser importante y requiere esfuerzo intencional, aunque a veces requiera esfuerzo, esto puede ser emocionalmente difícil.

En este proceso, es importante que los que acompañan al moribundo hayan aceptado conscientemente la realidad de la muerte como parte del proceso de la vida. En esta forma ellos pueden facilitar un sentido profundo de tranquilidad y paz para el que está experimentando el proceso de morir.

Resumen

Para concluir, recordemos que es importante aceptar la muerte como un aspecto natural e inevitable de la vida. Es muy saludable *"hacer amistad"* con la muerte, es decir, reflexionar intencionalmente acerca de nuestra muerte para que estemos preparados cuando llegue nuestra hora. No debemos percibir la muerte como un enemigo o algo contra la cual debemos luchar.

Esto significa que podemos definir nuestros valores y prioridades, procurando ser leal a ellas en toda nuestra vida.

Es muy valioso recordar que tanto el vivir como el morir tienen que ver con el amor…el reconocer y responder al amor de Dios y rodearnos con relaciones armoniosas. Edgardo Cayce[7] enfatiza la importancia del amor puro en nuestras vidas. El cree que el amor es el centro del universo, lo cual es Dios verdadero y que la muerte sencillamente es regresar a ese centro. Animémonos los unos a los otros con estos pensamientos y reflexiones.

Para Reflexionar y Dialogar

1. Para mí, la muerte es como:

   a) El fin de todo, incluyendo mi vida.

   b) Una transición…cambio de lugar.

   c) Una graduación o promoción.

2. Compartan sobre la idea de *"mantener la vida al día"*, perdonando y dejando nuestros resentimientos.

3. ¿Cómo puedo estar seguro que Dios no me abandonará cuando esté muriendo? Pueden buscar pasajes bíblicos.

[7] Cayce, Edgardo. *A Course in Miracles* (*Un Curso en Milagros)*

II. PREPARÁNDONOS PARA NUESTRA PROPIA MUERTE:
REFLEXIONES PERSONALES PARA NUESTRA FAMILIA

Estoy llegando al final de mi vida y quiero que ustedes sepan cómo me siento. Estos son los pensamientos y sentimientos que quisiera comunicarles. He tratado de guiar mi vida por los siguientes principios:

Algunos logros que me han dado mucha satisfacción:

Mis memorias más felices son las siguientes:

Mis pasajes bíblicos, poemas y dichos favoritos son los siguientes:

Mi gozo más grande ha sido lo siguiente:

La inspiración más grande en mi vida ha sido la siguiente:

La tristeza más profunda en mi vida ha sido la siguiente:

Si pudiera empezar mi vida de nuevo, haría estos cambios:

Un último deseo antes de morir es el siguiente:

Estoy muy agradecido por lo siguiente:

Quisiera decirle adiós a las siguientes personas (Mencione especialmente a las personas que no están presentes o que le han ofendido):

¿Hay alguna conducta personal que no quiero llevar conmigo al momento de morir?

Quisiera dejar para mi familia y amigos más íntimos los siguientos pensamientos:

MIS PREFERENCIAS PARA EL SERVICIO FÚNEBRE

Mi nombre: _____

Mi dirección: _____

Nombre de mi cónyuge: _____

Nombres de mis hijos: _____

_____

Número de nietos: _____

Lugar del servicio: _____

Nombre de la persona que oficiará el servicio fúnebre: _____

El tipo de servicio que deseo (de celebración o solemne):_____

El orden del servicio que deseo: _____

_____

_____

_____

_____

Mis Escrituras favoritas: _____

_____

_____

_____

Música especial por las siguientes personas: _____

_____

_____

_____

_____

Nombres de seis personas como portadores del féretro: _____

_____

_____

_____

Más detalles:

_____

_____

_____

_____

III. ENFRENTANDO UNA ENFERMEDAD TERMINAL O EL FIN DE LA VIDA

Podemos pensar en la vida como una enfermedad terminal. Comenzamos a morir desde el momento en que nacemos. La única diferencia entre una persona sana y una persona que padece de una enfermedad seria, es que el enfermo se recuerda todos los días que no va a vivir para siempre. En cambio, la persona sana (y nadie sabe realmente cuán saludable es) vive con la ilusión que va a vivir para siempre.

Cuando un médico nos dice que no puede curanos o que sería difícil curarnos, aunque esta noticia pueda resultar triste y alarmante, nos ha concedido un regalo—un regalo de tiempo. Lo importante es saber cómo utilizarlo.

También, cuando llegan los años finales de nuestras vidas, los cuales llamamos *"vejez"*, nos damos cuenta que cada año máso es un regalo de Dios.

El tiempo que nos queda lo podemos utilizar para:

--preparanos y arreglar nuestros asuntos personales.

--reconciliarnos con las personas que nos han ofendido o a quienes hemos ofendido.

-- expresar nuestros valores y prioridades a nuestro cónyuge e hijos.

--planificar nuestro servicio fúnebre.

-- decir lo que queremos a nuestra familia.

--escribir cartas a nuestros seres queridos.

--escribir nuestras memorias o historia para nuestros hijos y nietos.

Hay varios asuntos muy importantes para personas que están sufriendo enfermedades terminales o que por su edad se encuentran en sus últimos años de vida. También son útiles para todo los que desean ayudar o acompañar a estas personas:

1. **Hemos de estar en paz con nuestra propia mortalidad.**

   Todos debemos definir lo que significa la muerte para nosotros, así como reflexionar acerca de este tema, para sentirnos cómodos y tranquilos cuando nos toque acompañar a personas que están sufriendo pérdidas.

   Por ejemplo, Carla[8] estaba a punto de morir, pero se estaba resistiendo. Un familiar le dijo, *"Carla tú eres afortunada. Nosotros somos los desafortunados que tenemos que*

[8] Nombre ficticio.

quedarnos aquí. Dios tiene muchas sorpresas para ti. No tengas miedo. Nos comprometemos a cuidar a tu hijo y a tus nietos y encomendarlos a Dios". [9]

2. **Es muy importante que la persona con una enfermedad terminal hable con su familia en cuanto a su partida.**

   Cuando hablamos abiertamente con la familia de esa realidad, ayudamos a la familia a enfrentar en mejor forma la tristeza. Un ejemplo es María[10] quien en consulta con su médico decidió que ya no quería más tratamientos para el cáncer que le había reaparecido. Ella escribió una carta para todos sus familiares y amigos más íntimos, despidiéndose de ellos. [11]

3. **Debemos buscar a una persona con quien podemos hablar con confianza.**

4. **Necesitamos buscar a una persona con la habilidad de escuchar y mostrar empatía y que va a mantener nuestras conversaciones en estricta confidencialidad.**

5. **Si el enfermo o anciano siente que una persona que lo visita le afecta en forma negativa o no lo ama, tiene el derecho de pedirle que deje de visitarlo.**

Para concluir, cuando enfrentamos la muerte recibimos la oportunidad de concentrarnos en lo que realmente tiene valor. El morir una muerte lenta puede ser un don de Dios, porque así tenemos la oportunidad de confirmar nuestro amor para con nuestros seres queridos y de corregir asuntos personales que no hemos resuelto. Si llegado el momento, no hemos expresado nuestros últimos deseos a quien amamos, ahora podemos hacerlo. Compartir nuestras inquietudes para el servicio fúnebre, puede servir como bendición a la familia. Una muerte lenta nos ofrece la oportunidad para solicitar ver a familiares y amistades que no hemos visto por mucho tiempo y darles nuestro último *"adios"*.

Para Reflexionar y Dialogar:

1. Dialoguen sobre las diferencias entre una muerte *"buena"* y una muerte *"mala"*.
2. ¿Cuáles tareas para una muerte *"buena"* le parecen importantes? ¿Por qué?
3. ¿Por qué los creyentes también sufren enfermedades terminales? ¿Será una señal de un castigo de Dios o falta de fé?

---

[9] Ver: Apéndice C "*¿Me puedo Ir?*" y Apéndice I *"A los que amo y me aman"*.
[10] Nombre ficticio.
[11] Ver: Apéndice L "Rumbo a casa".

"UNA ORACIÓN DE DESPEDIDA"

Gracias Señor por ver mi cansancio y dejarme descansar. El dolor se me ha ido y la paz que siento es hermosa. Tu amor me rodea. He peleado la buena batalla y por alguna razón en esta etapa de mi vida, ya no me importa tanto lo que pasa. Siento que he ganado la batalla.

Mi lema es *"para todo hay un tiempo"*.

Quiero que mi familia siga adelante con sus vidas y que se den cuenta que hay una razón para todo lo que pasa. Por favor no lamenten lo que no han podido hacer. Cada uno hizo lo que pudo.

Les amo a todos y mi presencia seguirá con ustedes.

"La muerte no es extinguir la luz;
sino apagar la lámpara, porque la mañana
ha amanecido."[12]

IV. ACOMPAÑANDO A UN SER QUERIDO QUE ESTÁ MURIENDO

Hay unos principios importantes para los que están acompañando a los enfermos terminales y ancianos:

1. **Sobre todo es importante rodear a la persona con amor y tratar de mantener un ambiente de tranquilidad**.

   Nunca hay que preguntarle al enfermo, *"¿Cómo está?"* cuando ya sabemos que no se siente bien. Es mejor preguntar, *"¿Cómo va la lucha?" o "Cuénteme como le ha ido".* Muéstrele que va a escuchar sin criticar u ofrecer consejos no solicitados. A veces basta con decir, *"Lo siento mucho" y confirmar que Dios le ama y que siempre está presente.*[13]

2. **Apoyar al enfermo ayudándole a encontrar a alguien con quien pueda hablar en confianza.**

3. **Mantener estricta confidencialidad y asegurar al enfermo que puede hablar con confianza.**

4. **Animar al enfermo a identificar sus prioridades y conservar su energía para tales actividades.**

5. **Ayudar al enfermo a utilizar el "Mapa para el fin de la vida".**[14]

---

[12] Autor desconocido.
[13] Ver: Apéndice D "Tócame"
[14] Ver: Apéndice A

6. **Asegurar al enfermo que sus temores son normales.**

Nunca debemos criticar al paciente cuando nos confía que siente temor. Esto no tiene nada que ver con su fe o falta de fe en Dios. Muchos de nosotros no sentimos temor a la muerte, pero sí sentimos temor cuando sabemos que vamos a morir.

Cuando la persona moribunda pregunta, *"¿Por qué me toca esto?"* podemos contestar, "*No sabemos por qué, pero no es castigo de Dios*".

Nunca debemos pretender saber o entender todo porque es imposible. Nunca debemos decirle al enfermo que es por su falta de fe o que la enfermedad es castigo de Dios. Más bien, es porque vivimos en un mundo pecaminoso y lleno de maldad.

No sabemos por qué algunos se enferman y sanan y otros no. A veces puede ser por las circunstancias de salud o por la edad avanzada, pero nunca, nunca debemos tomar una actitud de criticar o juzgar al enfermo.

7. **Ofrecer ayuda al enfermo para poner en orden y al día sus asuntos personales.**

Esto incluye documentos personales y comunicación importante con la familia, animar a resolver resentimientos, etc. Puede incluir escribir cartas a algunos miembros de la familia o amistades. Animemos al enfermo a arreglar lo que puede arreglasrse y entregar a Dios lo que no se puede cambiar.

Un ejemplo es María, que en su lecho de muerte no pudo reconciliarse con una cuñada y tuvo que dejar ese conflicto en las manos de Dios.

8. **Nosotros mismos debemos apresurarnos a decir y hacer lo que la persona moribunda nos solicita.**

Para concluir:

Ahora tenemos la oportunidad cada día de enfocar en lo que realmente tiene valor para nosotros y para nuestro ser querido. Primero, es de suma importancia ayudar al moribundo a estar físicamente cómodo. Es de igual importancia mantener un ambiente de amor y tranquilidad.

El sentido de oír es normalmente una de las últimas facultades que perdemos. Aunque el enfermo ya no esté respondiendo o esté en coma, muchas veces aun puede oír. El mejor regalo que la familia puede darle, es armonía familiar. Nunca debemos comentar algo que no queremos que el moribundo oiga.

El morir una muerte lenta puede ser un don de Dios. Nos concede la oportunidad de decir *"te amo"... "perdóname"...* de corregir los errores que hemos cometido. También, si el ser querido está consciente, puede confirmar sus deseos para el servicio fúnebre, lo cual sirve como bendición a la familia. Una muerte lenta nos da tiempo de decir *'adios'.*

SÍNTOMAS DE LOS ÚLTIMOS MESES Y SEMANAS[15]

DE UNO A TRES MESES

Separación del mundo y de la gente.

Disminución del apetito.

Aumento de sueño.

Introspección.

Disminución de la comunicación.

DE UNA A DOS SEMANAS

Desorientación

Intranquilidad.

Conversaciones con seres queridos que ya han muerto.

Confusión.

Rasgados en la ropa.

Señales físicas

Diisminución de la presión.

Aumento o disminución del pulso.

Cambios en el color de la piel.

Aumenta el sudor.

Irregularidades respiratorias.

Congestión

Aumento de sueño, pero aún está muy consciente.

Quejas acerca de cansancio y pesadez del cuerpo.

Dejar de comer, tomar pocos líquidos (Nunca hay que forzar al paciente a comer o beber algo)

Cambios en la temperatura del cuerpo, frío/calor.

---

[15] Karnes Bárbara. Desapareció de mi vista. Usado con permiso de la autora.

LOS ÚLTIMOS DÍAS U HORAS

Se intensifican los síntomas de las últimas semanas.

Surge una energía inesperada.

Disminuye la presión.

Los ojos se ponen vidriosos, entreabiertos y lagrimean.

La respiración es irregular.

Se nota la intranquilidad o falta todal de actividad.

Las rodillas, pies o manos se ponen casi morados o con manchas.

El pulso se debilita o es difícil de localizar.

Disminuye la orina.

Puede orinarse o defecar en la cama.

LOS ÚLTIMOS MINUTOS

Dificilmente respira, como *"un pez fuera del agua"*
Ya no se le puede despertar.

CREENCIAS COMUNES

Todos los grupos o denominaciones Cristianas comparten seis creencias sobre la muerte, según el Dr. Miller:[16]

1. Todos creen en una vida después de la muerte. No piensan que la muerte es el fin de todo, sino que es una transición.

2. Es necesario que el moribundo se reconcilie con Dios y con sus semejantes.

3. Es importante que haya oportunidad para confesar.

4. Visitas pastorales son importantes para consolar al moribundo y sus familiares.

5. Todos creen en la presencia y el amor de Dios.

6. Es importante ofrecer aceptación, consuelo y paz al moribundo y su familia.

Todos encuentran consuelo y esperanza en la creencia que la muerte trae alivio al sufrimiento.

El moribundo puede recibir consuelo al celebrar los sacramentos, cuidado amoroso y toque humano. ¿Cómo podemos ayudar a las personas no creyentes? Podemos asegurarles que Dios les ama (Juan. 3:16) y que nosotros también les amamos. Esto puede ser el regalo más precioso que podemos darles.

"Cuando tenemos paz en nuestro espíritu mismo, no sólo es un regalo para nuestra vida, sino hace que nuestra muerte sea un regalo"[17]

Para Reflexionar y Dialogar

1. ¿Qué piensan de las seis creencias comunes que comparten los diferentes grupos?

2. Compartan sus experiencias de acompañar a una persona que está muriendo.

3. ¿Creen que hay esperanza para aquellas personas que no han profesado fe en Cristo? ¿Cómo podemos ayudar a estas personas en los días u horas finales de su vida?

---

[16] De: *Living Thoughtfully Dying Well* por Glen D. Miller. Pág. 133. Copyright por Herald Press, Harrisonburg, VA 22802. Usado con permiso.
[17] Idem; pág. 128

V. ENFRENTANDO LA TRISTEZA DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

"EL PESAMÉ O LUTO ES COMO UNA CEBOLLA. PELAMOS UNA CAPA A LA VEZ Y LLORAMOS MUCHO"

Sesión 1 UN MODELO DE RECUPERACIÓN (Formando un Grupo de Apoyo)

En diferentes países existen *Grupos de Apoyo* para personas que han perdido seres queridos, estos ofrecen:

1. Apoyo emocional.
2. Apoyo social.
3. Apoyo educacional.

Las reuniónes duran seis semanas y sirven principalmente para dar apoyo y orientación. Se espera que el grupo siga funcionando como grupo de apoyo aún después de las seis semanas.

Objetivos de estas reuniones sobre recuperación del duelo:

1. Ayudar a personas que están sufriendo la pérdida de un ser querido.
2. Proveer acompañamiento y apoyo.
3. Conocer el proceso del pésame y luto, los sentimientos y emociones normales para facilitar la recuperación.

Principios Operativos de un Grupo de Apoyo

Cada participante:

1. Debe llegar con puntualidad a cada una de las seis sesiones.
2. Debe mantener estricta confidencialidad dentro del grupo. Nadie debe relatar las conversaciones transcurridas en las sesiones con personas ajenas al grupo.
3. Puede decidir cuánto quiere compartir acerca de su pérdida personal.
4. Tendrá la oportunidad para compartir sus experiencias.
5. Debe escuchar con cuidado los comentarios de otras personas y tratar de no ofrecer consejos que no han sido solicitados.

Si tienen preguntas personales pueden llamar al número_____ .

Cada pastor o anciano de la iglesia debe saber cómo acompañar a una persona en su pesar y cómo dirigir un grupo de apoyo.

CONVENIO DE MIEMBROS DEL GRUPO DE RECUPERACIÓN DEL DUELO

El grupo de recuperación en que estoy inscrito se va a reunir en las siguientes fechas:

Día de la semana: _____

La fecha de la primera sesión: _____

La fecha de la última sesión: _____

Nuestro líder es: _____

Entiendo que:

1. El propósito de estas reuniones es para ayudarnos a entender mejor el proceso normal del duelo.
2. Cada miembro del grupo debe participar activamente, aunque nadie será obligado a expresarse. Cada uno puede decidir cuándo quiere compartir o no.
3. Cada participante mantendrá en estricta confidencialidad todo comentario personal de sus compañeros de grupo.
4. Cada persona tendrá la oportunidad de compartir sus experiencias.
5. Si tengo preguntas, puedo llamar a mi líder al número _____.

Mi nombre: _____Fecha:_____

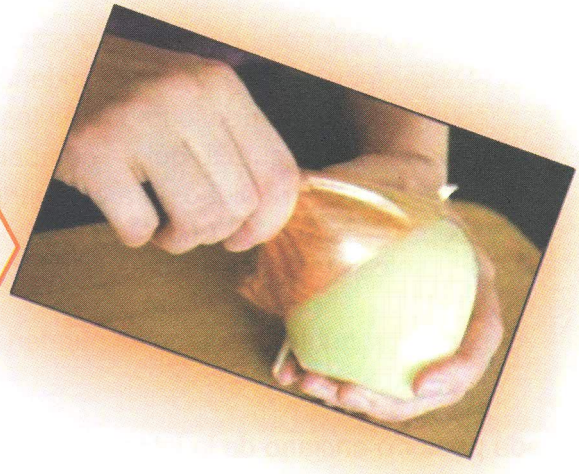
"Lo Que Es el Duelo"
– autor desconocido

El duelo es como pelar una cebolla;
quitamos una capa a la vez
y lloramos mucho.

El duelo no es una montaña que escalamos
subiendo
más rápido los fuertes que los débiles.

El duelo no es un evento atlético
con un reloj
que marca nuestro progreso.

El duelo es andar
por el camino de pérdida y dolor
sin competencia y
sin limitaciones de tiempo.



Sesión 2 ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el proceso de lamentar la muerte o la separación de un ser querido. Consiste de pensamientos y sentimientos que se producen después de la muerte de un ser amado.

El duelo es el resultado y precio de nuestro amor por otra persona.

El duelo es una experiencia muy dolorosa en la que perdemos algo que no estamos dispuestos a dar, como a un ser querido. El prepararnos para la muerte o separación final de alguien a quien amamos, es una experiencia muy traumática y agotadora. No sólo perdemos a otro que amamos y queremos, sino que alguien que es parte integral de nosotros mismos se ha ido de nuestra presencia.

Se ha dicho que *el duelo es una crisis en la vida de cada persona que toma el riesgo de amar a otra persona, además de sí mismo. En otras palabras, el duelo es amor interrumpido.*

El duelo produce un sentimiento muy fuerte y pesado después de que una relación se ha interrumpido, sea ésta con una persona, cosa u objeto. Puede ser nuestra respuesta a la pérdida de un cónyuge por divorcio, a la pérdida de un empleo, a la pérdida de una casa, etc.

El duelo es una combinación de dolores emocionales tal como la tristeza, el pesar agudo, la soledad y mucha frustración. Las emociones también pueden incluir un sentimiento de culpabilidad, impotencia o ira cuando perdemos a alguien que era muy importante en nuestras vidas. Cuando experimentamos una pérdida muchas veces nos sentimos muy confundidos.

Inmediatamente después de una muerte, es muy común sentirnos paralizados y entumecidos. Esta es la forma en que nuestros cuerpos responden al dolor de la pérdida.

Puede ser que tengamos algunas de las siguientes sensaciones físicas:

-sentimos el pecho pesado y la garganta cerrada.
-tenemos dificultad con la respiración.
-nos molesta la bulla.
-sentimos que nada es real.
- nos falta energía.
-sentimos debilidad en los músculos.
-sentimos la boca seca y la comida sin sabor.
-tenemos problemas para dormir.

Si estos síntomas persisten debemos buscar asistencia médica.

También puede ser que andemos buscando al ser querido. Puede presentarse en forma de sueños que parecen tan reales como la vida. Además, podemos tener alucinaciones estimuladas por sonidos, olores y vistas familiares. Estas pueden aparecer cuando menos los esperamos y no estamos preparados para tal experiencia.

Buscar al ser querido es normal y juega un papel importante en resolver la pérdida. Por ejemplo, un hombre que perdió a su padre al que cuidaba, pensaba que escuchaba a su papá llamándole, como lo había hecho en vida.

Una parte del proceso de sanarnos involucra permitirnos tiempo para experimentar estas emociones intensas. Debemos experimentar estas emociones y saber que son normales aunque a veces nos hacen sentirnos desequilibrados.

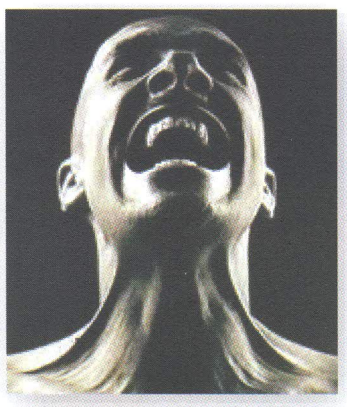
Lamentar la muerte de un ser querido, es distinto para cada persona aunque tengamos experiencias parecidas. El duelo intenso puede durar de seis meses a dos años o más. Nuestras vidas jamás serán iguales pero después de un tiempo encontraremos una nueva fuerza e identidad. Es necesario dedicarle espacio al proceso del duelo y experimentar la pérdida.

LA IRA

Sentir ira es una emoción muy común después de una muerte. Nos podemos sentir enojados por la situación, con alguna persona en particular y hasta con la persona que murió, o simplemente podemos sentir ira en general. Muchas veces dirigimos esta ira en contra de los que están más cerca de nosotros.

Debemos tratar de tener una conversación imaginaria con la persona con quien estamos enojados o podemos escribirle una carta que sólo nosotros vamos a ver. No decidimos enojarnos, pero sí podemos decidir cómo expresar nuestra ira. Debemos preguntarnos, *"¿Por qué estoy enojado con esta persona o esta situación?"* O podemos escribir nuestros sentimientos más profundos.

Entender nuestra ira es el primer paso para poder resolverla. Podemos golpear una almohada, jugar algún deporte o gritar si esto nos ayuda. Los expertos dicen que el ejercicio físico es una forma excelente para combartir el estrés y disminuir la ira.



SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD

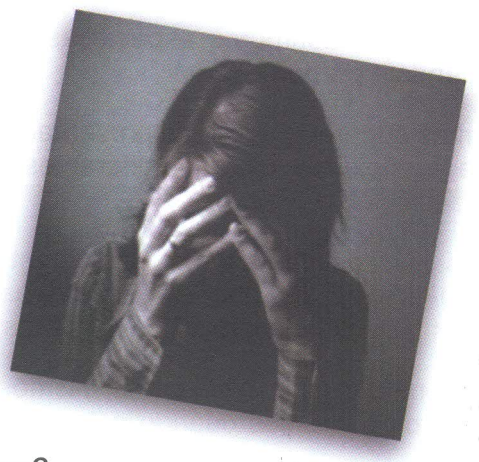
Casi todo el mundo siente culpabilidad sea racional o no, apropiado o no. Cualquier cosa puede hacernos sentir culpabilidad. Por lo general, empieza con pensamientos como *"Pudiera haber hecho..." "Hubiera hecho..." o "Si sólo hubiera hecho...".*

Debemos reconocer el sentimiento de culpabilidad en cada situación y escribir una disculpa en una carta al fallecido que sólo nosotros vamos a leer, si ésto nos ayuda. Es una oportunidad para aprender de nuestras faltas y poder seguir adelante.

LA DEPRESIÓN

A veces los sentimientos de choque y entumecimiento duran más que las primeras semanas después de la muerte del ser querido. Aunque es muy común sentirnos así al principio, no es saludable tener estos síntomas por mucho tiempo.

Debemos buscar por lo menos una persona de confianza con quien podamos hablar de nuestros sentimientos o experiencias. También podemos buscar un grupo de apoyo, un buen pastor, un consejero profesional o compartir con nuestro médico. Si sentimos deseos de quitarnos la vida, debemos llamar inmediatemente a una persona de confianza para compartir nuestra angustia.



¿Cuándo voy a sentirme sano y bien otra vez?

Aunque no parece posible ahora, va a llegar el momento en que vamos a poder pensar en nuestro ser querido fallecido con memorias preciosas, sin sentimientos de ira, culpabilidad o tristeza. Encontraremos nuevas metas y un nuevo ritmo de vida. Es muy importante permitirnos el tiempo necesario para caminar este peregrinaje de duelo.

UNA TAREA QUE SE RECOMIENDA: MANTENER UN DIARIO PERSONAL

La práctica de mantener un diario personal ha sido muy beneficiosa para muchas personas. Podemos comprar un cuaderno muy sencillo y hacer esta tarea diariamente, apuntando siempre la fecha y la hora de cada anotación. Al volver a leer lo escrito podemos entender mejor nuestra pérdida y observar nuestro progreso.

Podemos anotar nuestros pensamientos y sentimientos en forma de una carta o como una historia. Tenemos que hacer lo que nos es de más beneficio y por supuesto un diario como este es muy privado y solo para el que lo escribe.

Sugerencias que nos pueden ayudar a empezar este diario:

1. Una memoria especial que tengo en cuanto a ti es…
2. Lo que más me hace falta es…
3. Lo que te quisiera haber dicho o no…
4. Lo que quisiera preguntarte hoy…
5. Lo que quisiera que hubiéramos hecho o no...
6. Lo que me ha sido más dificil es…
7. Cómo sigues viviendo en mí…
8. Cómo pienso mantener viva tu memoria…
9. Si tiene pesadumbres específicas en cuanto a su ser querido, escriba una carta pidiéndole perdón.

Escoja una o más sugerencias de las presentadas en este capítulo, o empiece desde la primera hasta la última y reflexione sobre los diferentes puntos. Puede ser que estas ideas provoquen otras ideas específicas a su situación.

Si a veces le es difícil escribir, puede simplemente escribir la fecha y las palabras, *"Hoy no tengo ganas de escribir, tal vez más tarde"*. Esta manera de escribir nuestros sentimientos dolorosos y más profundos ha ayudado a muchas personas.

Debemos ser compasivos con nosotros mismos y escribir en nuestros diarios cada vez que podamos. Nosotros sabremos cuándo estamos listos para escribir desde lo más profundo de nuestro corazón.

La siguiente cita es de Gloria[18], cuyo esposo Diego[19], murió a los 38 años de un cáncer cerebral:

> *"Escribí en mi diario sobre mis sentimientos profundos de tristeza. Me sentía como un jarrón lleno de dolor y cuando sentía tanta presión que no podía aguantar más, gritaba, lloraba, corría o hacía algo más para aliviarme de estos sentimientos tan fuertes. Entonces el nivel de presión dentro de mí bajaba y podía funcionar otra vez. Después volvía a sentir presión y demandaba de nuevo un alivio de alguna forma".*

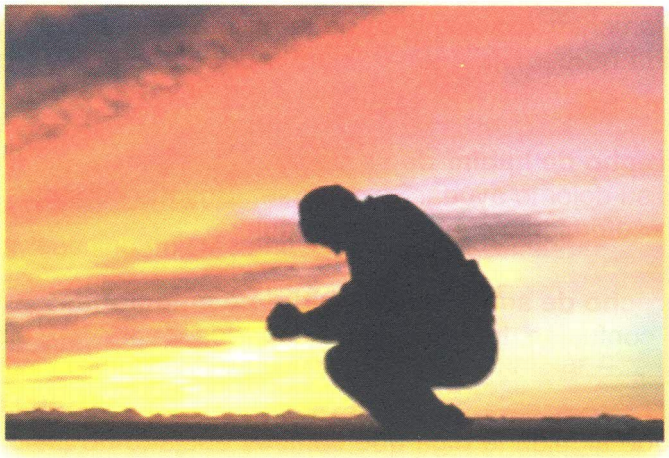
Para resolver el duelo tenemos que entender y experimentar estas emociones difíciles.

---

[18] Nombre ficticio
[19] Nombre ficticio

Una consejera del duelo lo describió como una de las tareas más difíciles que tenemos que hacer. El duelo es muy difícil.

Formar una relación con otro requiere muchos años de esfuerzo. Soltar una relación también involucra un esfuerzo parecido. Por eso resolver el duelo es un proceso largo y complicado que involucra mucho esfuerzo a varios niveles—emocionales, intelectuales y del comportamiento.



Para Reflexionar y Dialogar

1. ¿Creen que es normal que un creyente se sienta enojado y culpable después de la muerte de un ser querido?
2. Compartan sus experiencias de duelo.

Sesión 3 DERECHOS DE UNA PERSONA DE LUTO

Los siguientes derechos sirven para ayudar a sanar a la persona de luto y para ayudarle a decidir cómo otros le pueden ayudar en este proceso. Siempre le animamos a buscar la ayuda de otras personas para identificar respuestas que le ayudan y las que son dañinas. Tiene el derecho de no sentirse obligado a aceptar sugerencias que no le son beneficiosas. Nadie puede quitarle el derecho de lamentar la muerte de su ser querido.

1. **Tiene el derecho de experimentar su propia tristeza y pesar**:
   Nadie va a lamentar exactamente de la misma manera que usted. Así que cuando busque ayuda no permita que le digan lo que debe sentir o no sentir. Su pesar es único.[20]

2. **Tiene el derecho de hablar de su pesar.**
   El hablar de su dolor le ayudará a sanarse. Busque personas que le permitan hablar de su propio sufrimiento cuantas veces quiera.

3. **Tiene el derecho de sentir una multitud de emociones:**
   Tales como confusión, temor, culpabilidad, desorientación, enojo y aún alivio. Todas son normales.

   Puede ser que alguien le diga que sentirse enojado es malo, pero no debe aceptar tales juicios. Por otro lado, busque personas que escuchen sus sentimientos con empatía y sin condiciones.

4. **Tiene el derecho de ser tolerante de sus límites físicos y emocionale.**
   Probablemente sus sentimientos de pérdida y tristeza le van a dejar fatigado. Debe respetar lo que su cuerpo y mente le están diciendo.

   Descanse diariamente. Coma una dieta balanceada. No deje que otros le obliguen a participar en actividades que no quiera hacer.

5. **Tiene el derecho de experimentar ataques inesperados de dolor o pésame:**
   A veces de la nada y sin aviso, puede sentir oleadas fuertes de dolor. Estas le pueden asustar pero debe aceptarlas como normales y naturales.

   Busque a alguien que le entienda y que le permita expresarse o hablar de lo que usted quiera.

Hay tres maneras de exteriorizar el dolor o el pésame:

1. Hablar con alguien de confianza.
2. Llorar.
3. Escribirlo en un diario.

---

[20] Ver: Apendice J "La Soledad"

DIEZ MITOS SOBRE EL DUELO Y LA RECUPERACIÓN DEL DUELO

1. **Todos experimentamos las etapas del duelo de la misma manera:**

Hay varias teorías en cuanto a las etapas del duelo y la mayoría son similares. Estas resultan de las reacciones comunes a la pérdida de un ser querido. Estas cinco etapas ocurren durante el período del duelo, pero ninguna persona las experimenta de la misma forma o con la misma secuencia. Así como las personas mueren de diferentes maneras, cada uno de nosotros experimenta diferentes formas de duelo.

Las etapas comunes y reconocidas del duelo son las siguientes:

1) **La negación y el auto-aislamiento**
   Un intento de mitigar el choque de la pérdida o muerte y así negar su realidad.
2) **La ira**
   La reacción típica es un reclamo a Dios con un *"¿Por qué me pasó esto?"*
3) **La negociación**
   Un intento de negociar con Dios para cambiar la pérdida por lo deseado.
4) **La depresión y la tristeza**
5) **La aceptación de la pérdida**
   Percibir la realidad tal como es y encaminarse hacia el bienestar.

El duelo no es igual para todos. Nunca podemos proyectar exactamente cómo va a reaccionar otra persona después de una muerte en su familia. Sin embargo, la persona dolida nos puede enseñar dónde está en su proceso de lamentación y podemos acompañarle.

2. **Las lágrimas significan debilidad**.

Con frecuencia pensamos en las lágrimas como señas de incapacidad y debilidad. El peor error que podemos cometer es permitir que este mito no nos dé libertad para llorar.

Puede ser que otros, especialmente los varones, se sientan incómodos al llorar y al ver nuestras lágrimas. Sin embargo, debemos saber expresar nuestros sentimientos y dar permiso a los varones para que también puedan llorar. Las lágrimas nos permiten experimentar el duelo y ayudan a crear el camino a la recuperación.

Las lágrimas son una manera que Dios nos ha dado para aliviar la intensidad de nuestras emociones y al mismo tiempo comunican a los demás que necesitamos ser consolados. Normalmente nos sentimos mejor después de haber llorado.

3. **Es mejor negar nuestros sentimientos de duelo en vez de enfrentarlos.**

Muchas personas consideran el duelo como un momento que debemos superar en vez de aprovechar la experiencia y el crecimiento personal que nos ofrece. Otros nos aconsejan que hay que ignorar el dolor y nos pueden decir lo siguiente*: "Es la voluntad*

de Dios", "Debe ser fuerte" o "Compóngase". Muchos piensan equivocadamente que después del velorio la persona dolida debe volver muy luego a la normalidad.

Enfrentar el dolor en vez de ignorarlo nos ayuda a recuperarnos. La persona doliente necesita expresar el llanto y el dolor. Debe tomar el tiempo que necesita para sentir el dolor. Así puede llegar al momento de aceptación y reconciliación con el dolor, para lograr la sanidad emocional. Este proceso puede llevar meses o aún años y es diferente para cada persona.

4. **Mostrar tristeza abiertamente significa que somos débiles en la fe.**

   "La Biblia dice, *"Bienaventurados los que ahora lloráis, porque reiréis"*[21]. (Lucas 6:21b)

5. **Después de la muerte de un ser amado, la meta es "olvidarse del dolor".**

   Como seres humanos, en realidad ¡nunca olvidamos la partida de un ser amado! Hemos de permitirnos el tiempo adecuado para llegar a un momento de reconciliación, re-enfoque, recuperación, reorganización y lo que podría llamarse llegar a la normalidad. Sin embargo, nunca regresaremos al mismo lugar en el que estábamos antes de la muerte de nuestro ser amado.

   La vida puede retornar a una normalidad, pero es una normalidad diferente. La experiencia de este dolor, nos ha cambiado. Con el paso del tiempo, podremos empezar a reactivar nuestras vidas sin la presencia física de la persona fallecida y encontrar nueva energía y propósito en la vida.

   El sentido de pérdida no desaparece completamente, pero con el tiempo el dolor y el sufrimiento se convierten en algo que se puede superar con más facilidad. A través del tiempo los momentos de dolor emocional agudo son menos frecuentes.

6. **Cuando un ser querido muere solo nos duele la pérdida física de la persona que murió.**

   Cuando un ser querido muere, no sólo perdemos la presencia física de esa persona, sino que perdemos mucho más tal como su compañerismo, su amistad, su ayuda, etc.

7. **Después de la muerte de un ser querido, la meta debe ser "superar" el duelo lo antes posible.**

   No superamos el duelo, sino que aprendemos a vivir con él. Aprendemos a integrarlo en nuestra vida y en nuestro ser. El duelo nunca termina, pero con el paso del tiempo pierde su fuerza.

8. **En los días de descanso, aniversarios y cumpleaños debemos tratar de no pensar en la persona fallecida.**[22]

---

[21] Biblia: Versión Reina Valera 1960.

[22] Ver: Apéndice F, "El Pésame durante los Días Festivos".

¿A dónde va el dolor del corazón si no lo expresamos cuando aparece naturalmente? Este dolor no desaparece. Espera. En vez de evitar mencionar la persona fallecida podemos celebrar y conmemorar al ser querido con una vela prendida o hablando de las buenas memorias de su vida.[23]

9. **Nadie puede ayudarle con su duelo.**

   El duelo puede ser la cosa más difícil que experimentamos en la vida. Los tiempos difíciles son menos pesados cuando otros nos apoyan. El dolor no desaparece, pero es más sorportable si lo compartimos. También lo que podemos hacer para nosotros mismos durante esta época de duelo, es ofrecer ayuda a otras personas que estén pasando por las mismas necesidades.

10. **El duelo tiene una conclusión definitiva y nunca reaparece**.

    El duelo viene y va como olas del mar. Algunas veces, cuando menos lo esperamos, viene una ola grandísima y nos tira al suelo. Siempre tendremos sentimientos por la pérdida de nuestro ser querido. Estos sentimientos, con el tiempo, ya no dominan nuestras vida, pero nunca olvidaremos el amor del ser querido.[24]

[23] Ver: Apéndices G y H

[24] Ver: Apéndice K, "El Pésame es como un Río".

SENTIMIENTOS NORMALES DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

-CONFUSIÓN	-ANGUSTIA	-TRISTEZA
-IRA	-SOLEDAD	-FATIGA
-CULPABILIDAD	-FRUSTRACIÓN	-NOSTALGIA
-ANSIEDAD	-DISTANCIAMIENTO	-CONTRADICCIÓN
-PREOCUPACIÓN	-LÁSTIMA POR SÍ MISMO	-DEPRESIÓN

SÍNTOMAS FISICOS

-VACÍO EN ESTOMAGO/SIN HAMBRE	-PRESIÓN EN EL PECHO
-SEQUEDAD EN LA BOCA	-PRESIÓN EN LA GARGANTA
-DEBILIDAD MUSCULAR	-TODO PARECE NO SER REAL
-FALTA DE AIRE AL RESPIRAR	-CHOQUE EMOCIONAL

Muchas veces la persona dolida lucha grandemente por aceptar la realidad y por un tiempo la vida pierde sentido para ella. Sanar esta herida lleva mucho tiempo y es un proceso.

La experiencia del duelo tiene características únicas para cada persona. Nadie nos puede decir cómo expresar nuestro dolor o cómo debemos comportarnos durante esta época. Existen muchos factores que pueden influenciar en cómo respondemos al dolor.

ES MUY IMPORTANTE EXPRESAR NUESTRO DOLOR

1. El llanto es una forma de expresar y exteriorizar nuestros sentimientos. No aceptemos que nadie nos diga, *"No llore".*

2. Lo más importante es hallar a una persona de confianza con la habilidad de escuchar sin dar consejos no solicitados, alguien con quien podemos compartir íntimamente sin que nos corrijan.

3. Podemos escribir nuestros pensamientos en un diario personal. Esto nos puede ayudar mucho.

4. Podemos escribir una carta a la persona fallecida. Podemos ponerla en nuestro diario o dejarla subir al cielo amarrada a un globo.

Para Reflexionar y Dialogar

1. Compartan acerca de las tres maneras de exteriorizar nuestros sentimientos después de una pérdida. (Ver página 27, "Derechos de una persona de luto").

2. Compartan sus pensamientos sobre la declaración, *"Nadie nos puede decir cómo expresar nuestro dolor y cómo debemos comportarnos durante el duelo"*, o *"La experiencia del duelo es única para cada persona"*.

   ¿Están de acuerdo?

3. ¿Será cierto que los creyentes tienen los mismos sentimientos y síntomas físicos durante el duelo como los que no creen en Cristo? Expliquen sus respuestas.

Sesión 4 REFLEXIONES SOBRE EL DUELO

El pésame o duelo es esencialmente una experiencia de deprivación. Perdemos algo o a alguien que nos era de mucho valor y no queremos dejarlo ir. La muerte es la pérdida más traumática que podemos sufrir. No solo perdemos a alguien que amábamos y valorábamos mucho, también sentimos que hemos perdido una parte muy importante de nuestro propio ser.

Se ha dicho que el duelo es una crisis en la vida de cada ser humano que ha tomado el riesgo de amar a otro ser humano.

El duelo es un estado emocional tal como una sensación de pesadumbre que resulta de la separación de una persona amada, un lugar o un objeto de mucho valor.

El duelo es amor interrumpido.

El duelo se caracteriza por sentimientos de soledad, incompetencia, abandono, frustración, remordimiento y finalidad. El evento nunca cambiará, pero, hay esperanza para cada situación y cada persona que sufre una pérdida.

Sabemos que llegará el día en que el dolor será menos agudo y tendremos otra vez una visión más positiva hacia el futuro.

CUALQUIER CAMBIO EN LA VIDA PUEDE RESULTAR EN PÉSAME Y MUCHA TRISTEZA.

ALGUNOS EJEMPLOS DE PÉRDIDAS SON:

1. La pérdida de un negocio o casa por medio de incendio, explosión o viento.
2. La destrucción del edificio de nuestra iglesia.
3. La pérdida de un miembro de nuestros cuerpos tal como un ojo, un brazo o una pierna.
4. La pérdida de salud o una enfermedad terminal.
5. La pérdida de un esposo o esposa por medio del divorcio.
6. La pérdida de una amistad.
7. Una mudanza obligada.
8. Despido del empleo.
9. Un aborto o malparto.
10. La jubilación.
11. Cuando todos los hijos salen de la casa.
12. Un compromiso roto.
13. La muerte de un ser querido.

El pésame no sólo es la pérdida de un ser querido. También puede resultar de la separación o pérdida de cualquier cosa que produce sentimientos de pesadumbre, remordimiento y dolor.

¿QUÉ SENTIMIENTOS SON POSIBLES Y COMUNES DURANTE EL DUELO?

-expresiones emocionales tal como --
el llorar, gritar, histeria, decir malas palabras
-falta de sentido de realidad
-el no poder hacer una tarea normal
-dificultad con interacciones sociales
-la pérdida del sentido o propósito en la vida
-desesperación
-entumecimiento
-debilidad muscular
-un sentido de distancia de otros
--preocupaciones
-mucha tristeza
-ansiedad
-cansancio
-choque emocional

El duelo, entonces, es un dolor del alma, de la mente, del espíritu y del cuerpo que resulta de alguna pérdida profunda en la cual la relación se ha roto con alguna persona, lugar u objeto.

MENSAJES QUE DEBEMOS EVITAR DAR A UNA PERSONA EN DUELO Y QUE LA PERSONA DOLIDA NO DEBE TOMAR EN SERIO:

1. *"Es la voluntad de Dios" o "Así lo quiso Dios".*
2. *"Hay que sequir adelante".*
3. *"Mantenga su rostro en alto" o "Hágase el fuerte".*
4. *"No permita que nada lo debilite".*
5. *"Sus lágrimas no arreglarán nada y no van a revivir a su ser amado".*
6. *"Deje de llorar".*

¿CÓMO PODEMOS SEGUIR ADELANTE SI ESTAMOS DE LUTO?

1. Cuidar de nuestra salud después de la pérdida.
   -Mantener una alimentación saludable.
   -Descansar y dormir adequadamente.
   (Consultar con un médico si no podemos dormir bien.)

2. Ser compasivo y no exijir mucho de nosotros mismos.

3. Contar nuestras experiencias y compartir nuestros recuerdos con personas de confianza.

4. Buscar a una persona con quien podamos expresar nuestros sentimientos más íntimos, sea un hermano, un hijo, un amigo o un pastor de confianza. Debe ser una persona que tenga la habilidad de escuchar. Podemos reunirnos con frecuencia con esta persona.

5. No debemos sorprendernos si pensamos que vemos al difunto o escuchamos la voz de la persona fallecida.

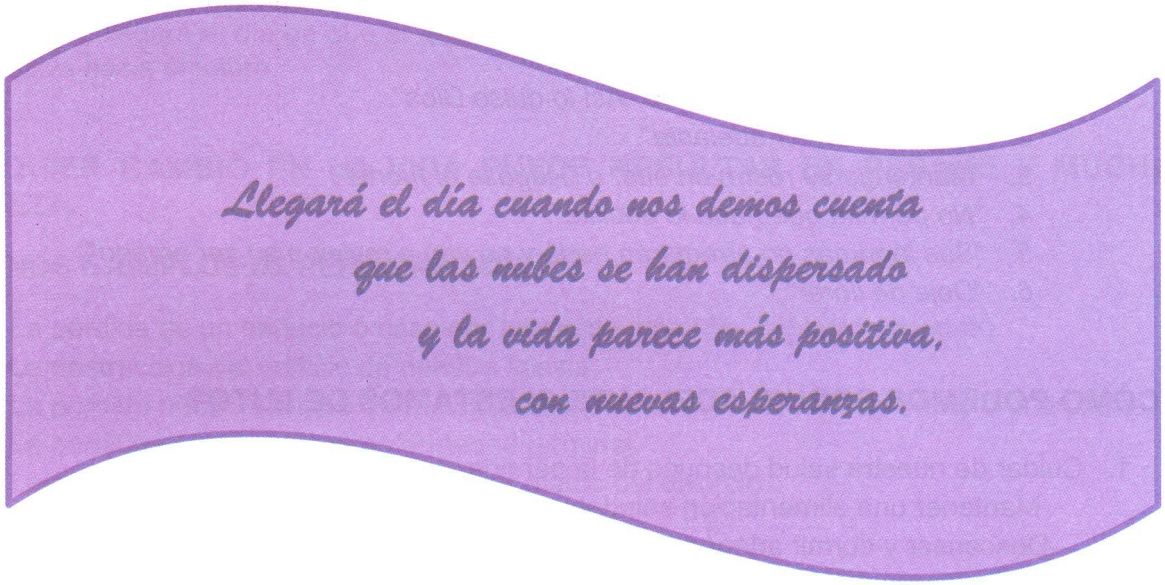
6. Al perder un ser querido no debemos tomar ninguna decisión de mucha importancia por un año, tal como mudarnos, vender artículos valiosos, etc.

7. No debemos apresurarnos a regalar la ropa u otros objetos del difunto.

8. No dejemos que el sentido de culpabildad domine nuestros pensamientos. Podemos decir, *"Hice lo mejor que pude".*

Una esposa que había perdido a su esposo dijo lo siguiente:

> La gente venía a mi y decía, "Usted parece ser tan fuerte.
> No sé cómo lo hace". Y yo les agradecía, pero pensaba,
> *"Sólo estoy haciendo lo que ustedes esperan de mí... como una actriz".*



Sesión 5 REACCIONES COMUNES Y RESPUESTAS AL DUELO

En esta sesión repetimos algunos pensamientos ya mencionados. La persona que está experimentando el duelo tiene la tendencia de ser muy olvidadizo y por eso es bueno repetir algunos puntos varias veces.

El proceso del duelo es muy difícil y nos puede dejar rendidos física y emocialmente. Muchas veces no podemos controlar nuestros sentimientos, pero sí podemos decidir cómo responder a ellos. Nuestros sentimientos no son malos, pero debemos reconocerlos y enfrentarlos con franqueza.

Aunque la experiencia del duelo es común en todo el mundo, no existen dos personas que lo experimenten de la misma manera, aunque sean de la misma familia. El duelo es semejante a una huella digital, es único para cada persona.

Para repasar, las reacciones comunes al duelo son:

1. Hostilidad e ira son muy normales y Dios entiende estas reacciones muy bien.
2. Resignación.
3. Sentimientos de culpabilidad.
   -en cuanto a ambiciones no realizadas del difunto.
   -en cuanto a decisiones médicas tomadas.
   -por tener un sentimiento de alivio después de la muerte.
4. Depresión.
5. Dificultad con aceptar la muerte (*"¡¡No puede ser!!"*).
6. Reclamos a Dios; *"¿Por qué me tuvo que pasar esto?"*
7. Reacciones compensatorias.
8. Todo parece un sueño.

Síntomas o Sensaciones Físicas pueden incluir las siguientes:

1. Sentir un vacío en el estómago.
2. La respiración es corta o nos sentimos sin aliento.
3. Falta de energía y mucho cansancio.
4. Falta de apetito y sin ganas de comer (Nada tiene buen sabor).
5. Dificultad en dormir.

Hay varias teorías comunes en cuanto al duelo y la mayoría son similares. La Doctora Elizabeth Kubler-Ross fue una de las primeras especialistas en asuntos de la muerte y el duelo y nos dejó varios libros sobre estos temas.

Recordamos nuevamente las cinco etapas identificadas en la tercera sesión como reacciones comunes despúes de la pérdida de un ser querido. Es importante notar que estas etapas no son leyes fijas. Ahora vamos a agregar una sexta etapa, la etapa final que es la del crecimiento. Posteriormete veremos por qué la sexta etapa es la más importante.

La mayoría de las personas que experimentan la muerte de un ser amado, experimentan estas etapas en algún momento. Sin embargo, podemos pasar de una etapa a otra y después volver en asunto de minutos, a una etapa previa, o podemos quedarnos en una etapa particular por mucho tiempo.

Durante el duelo no pasamos de una etapa a otra en una secuencia predeterminada. Puede ser que omitamos algunas etapas completamente. Por ejemplo, podemos experimentar la cuarta etapa primero para después volver a la segunda y tercera etapa.

Repasemos las seis etapas del duelo:

1. **La negación y el auto-aislamiento**
   Un intento de mitigar el choque de la pérdida o muerte por negar su realidad.
2. **La ira**
   La reacción típica es un reclamo a Dios con un *"¿Por qué me pasó esto?"*
3. **La negociación**
   Un intento de negociar con Dios para cambiar la pérdida por lo que nosotros deseamos.
4. **La depresión y la tristeza**
5. **La aceptación de la pérdida**
   Percibir la realidad tal como es y encaminarse hacia el bienestar.
6. **El crecimiento**
   Esta es la etapa más importante.

Muchas personas piensan que la etapa de aceptación es la final y no hay más qué hacer. Podemos experimentar de lleno lo que la vida nos trae y aprovechar el crecimiento personal por medio de la experiencia del duelo. Nos podemos preguntar ¿Qué quiere enseñarnos Dios? o ¿Qué podemos aprender de esta experiencia para ayudarnos a acompañar a otros que están de luto?

Tenemos que recordar que estas etapas son observaciones de muchas personas que han estudiado las reacciones al duelo. Nosotros los humanos comprobamos nuestra habilidad de adaptarnos al proceso del duelo, usando mecanismos aprendidos de traumas emocionales anteriores.

Cuando pasamos de la etapa de aceptación hacia la etapa del crecimiento, nuestra salud física, emocional y espiritual empieza a mejorar. La recuperación llega cuando volvemos a nuestras actividades físicas normales y a la estabilidad emocional.

Sin embargo, "*lo normal*" va a ser un *"normal"* diferente de lo que teníamos antes de la muerte del ser amado. Con el tiempo podemos volver a la vida con nuevos propósitos y mejorar nuestras habilidades.

¡SEA PACIENTE CONSIGO MISMO!
LA RECUPERACIÓN DEL DUELO
REQUIERE TIEMPO Y GRAN ESFUERZO EMOCIONAL

"Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso. Puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos. Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová." (Salmo 40:2-3)[25]

Para Reflexionar y Dialogar

1. Describan las seis etapas del duelo. ¿Creen que estas etapas reflejan la realidad?
2. Piensen en la etapa final del crecimiento. ¿Cómo han sido sus experiencias de luto? ¿Qué ha aprendido de ellas? ¿Qué ha aprendido sobre acompañar a otros que están de pésame?
3. ¿Cómo podemos convertir nuestro duelo en energía creativa o usar nuestra experiencia para ayudar a otros que están de luto?
(Ver Págs. 41-43, "Guías para iluminar nuestro camino").

[25] Biblia: Reina Valera 1960

Sesión 6 CÓMO SEGUIR ADELANTE DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

El movernos hacia la reconciliación, la recuperación y el bienestar nos deja fatigados, agotados y consumidos. La experiencia del duelo requiere mucho esfuerzo intencional. Cuando aceptamos nuestra tristeza nos damos cuenta que nuestro ser querido que falleció nunca va a volver. Al aceptar esta realidad podemos seguir adelante. Acordamos que cada uno de nosotros experimentamos el duelo en formas distintas y el tiempo que dura el duelo varía mucho.

Actividades que pueden ayudarnos después de la muerte de un ser querido:

1. **Meditar sobre nuestra pérdida.**

   Podemos volver a vivir nuestras experiencias en nuestros pensamientos. Permitamos que los detalles y emociones de nuestras experiencias se expresen de lleno. Exploremos las memorias que tenemos del fallecido. Confiemos que nuestro sistema físico y emocional nos está trayendo estos pensamientos como parte del proceso de sanidad. El repasar las memorias dolorosas ayuda a quitar las emociones intensas asociadas con estas memorias.

2. **Hablar de nuestra pérdida.**

   Sentimos mucho alivio al hablar de nuestra pérdida. Puede ser que por mucho tiempo sintamos la necesidad de repetir nuestras experiencias de pérdida y tristeza como parte del proceso de sanar. Sin embargo, podemos dudar que los que nos escuchan de verdad quieren oírnos contar nuestras experiencias vez tras vez. Los *Grupos de Apoyo* siempre ofrecen un lugar para ser escuchados.

3. **Escribir acerca de nuestra pérdida.**

   No todos tenemos interés en escribir nuestras experiencias en un cuaderno, pero esto puede ayudarnos a sanar. Escribir puede ayudarnos a enfocar e identificar nuestras emociones.

   La palabra escrita puede ser una forma constructiva de identificar nuestros temores y dolores. Además, puede crear un registro de nuestro progreso. Hay libros sobre cómo escribir un diario si no sabemos cómo empezar. Recordemos que lo que escribimos, solo es para nosotros. Es importante incluir las fechas.

4. **Permitirnos llorar.**

   Las lágrimas pueden ayudar a aliviar las intensas emociones que sentimos. Debemos confiar en nuestros impulsos de llorar. Cada uno de nosotros usa las lágrimas en formas diferentes. Así que debemos respetar nuestra propia relación con las lágrimas.

   No pensemos que las lágrimas significan debilidad o falta de control. Tampoco la falta de lágrimas significa que no estemos tristes o de luto.

5. Permitir tiempo para sentir nuestra pérdida.

A veces, cuando estamos de luto, perdemos la rutina diaria. Otros, nos mantenemos tan ocupados, que tenemos la necesidad de crear momentos quietos para enfrentar nuestros sentimientos de tristeza.

Puede ser que a veces necesitamos apartar un día entero para reflexionar sobre nuestra tristeza. Por otro lado, pueden haber días que sentimos la necesidad de mantenernos ocupados.

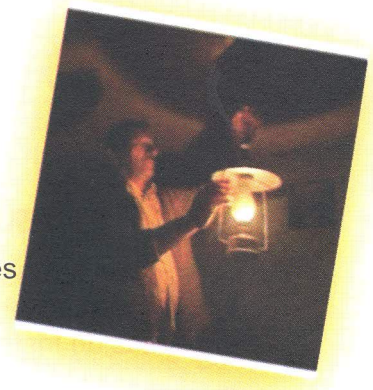
Debemos respetar nuestras necesidades en cuanto a tiempo y actividades que nos pueden ayudar a sanar o crear oportunidades en nuestro duelo. Durante el tiempo de luto es importante aprender a vivir un día y aun una hora a la vez.

6. Cuidar nuestra salud.

Hagamos el esfuerzo de comer saludablemente, dormir y descansar adecuadamente. Si esto nos es muy difícil, podemos consultar a un médico de confianza.

El ejercicio físico nos puede ayudar grandemente para aliviar la tensión, la ira y la frustación. Podemos salir de la casa cada día no solo para inhalar aire fresco, sino para darnos un poco de alivio del gran peso de tristeza que sentimos.

Guías para iluminar nuestro camino



Proponemos quince guías para iluminar nuestro camino en este tiempo de oscuridad. Algunas sugerencias han sido mencionadas antes pero merecen ser repetidas nuevamente.

1. **Aceptar nuestro pésame.**

   Aceptemos las oleadas de tristeza que vienen. No nos hagamos los valientes, sino debemos permitirnos sentir nuestros sentimientos. Esto puede servirnos como una buena medicina.

2. **Hablar de nuestra tristeza.**

   Compartamos con nuestras familias. No debemos tratar de protegerlos con nuestro silencio o falta de lágrimas.

   Busquemos un amigo íntimo con quien podamos hablar, no sólo una vez sino todas las veces que lo necesitemos. Esta persona debe ser alguien que no nos va a juzgar. Si es posible, busquemos alguien que ha sufrido una tristeza semejante a la nuestra. Si este amigo nos dice algo como *"Hay que olvidarlo" o "Deje de hablar de su pérdida"*, debemos buscar otro amigo.

3. **Mantenernos ocupados.**

   Podemos ocuparnos con algun tipo de trabajo o actividad que tiene significado para nosotros. Evitemos actividades frenéticas.

4. **Cuidar nuestra salud.**

   El duelo puede afectar nuestra salud. En el momento quizá pensemos que nuestra salud no importa, pero no es cierto. Somos muy importantes y nuestras vidas son valiosas. Cuidémonos.

5. **Comer bien durante este tiempo de poca energía emocional y física.**

   Nuestros cuerpos necesitan buena nutrición ahora más que nunca. Si se nos hace difícil comer lo suficiente, un suplemento vitamínico puede ayudarnos. Pero evitemos el consumo de licor, drogas o tabaco.

6. **Hacer ejercicio físico cada día.**

   Debemos realizar ejercio o empezar un programa para ejercitarnos, aunque sea solo salir a caminar. El ejercicio produce cambios bioquímicos que pueden ayudarnos con la depresión.

7. **Entregar a Dios cualquier sentido de culpabilidad.**

   Debemos decirnos a nosotros mismos, *"hicimos lo mejor que pudimos".* Todos cometemos errores porque somos humanos imperfectos. Si nos sentimos muy culpables, debemos buscar consejo espiritual o profesional. Un pastor nos puede ayudar a sentir el perdón de Dios.

8. **Aceptar lo que entendemos en cuanto a esta muerte.**

   Probablemente, nos hemos preguntado una vez tras otra *"¿Por qué nos pasó esto?"* Finalmente, llegamos a la conclusión que nunca vamos a hallar una respuesta aceptable. Aceptemos en todo lo posible la muerte de nuestro ser querido.

9. **Reunirnos con un grupo de apoyo.**

   Las personas dolidas a veces forman grupos de apoyo simplemente para tener amistad y compartir con otros que han tenido experiencias similares.

10. **Seguir en contacto con nuestros amigos de siempre**.

    Esto también puede ser difícil porque algunos van a sentirse incómodos con nuestra presencia ya que no saben realmente qué decirnos. Debemos hablar y portarnos de forma natural sin evitar ni solo enfocar en el tema de nuestra pérdida y nuestro progreso en el camino de tristeza.

11. **Esperar más o menos un año para hacer decisiones grandes como vender la casa, cambiar de empleo o disponer de la ropa y artículos de su ser querido.**

12. **Escribir nuestros pensamientos en un cuaderno y poner las fechas.**

    Esto nos ayuda a expresar nuestros sentimientos. Así también tendremos un récord de nuestro peregrinaje.

13. **Procurar convertir nuestro duelo en energía creativa.**

    Podemos buscar maneras de servir a otros lo cual nos ayudará a llevar nuestras propias cargas. Si tenemos el don de escribir, debemos usarlo. Se ha escrito buena literatura como un tributo a un ser querido difunto.

14. Seguir participando en nuestra iglesia o comunidad de fé, meditando en la Palabra y orando.

Si hemos participado en una congregación en el pasado, ahora es oportuno involucrarnos de nuevo.

La Biblia habla mucho de la tristeza. Podemos hablar con Dios y decirle cómo nos sentimos. Pueda ser que nos sintamos enojados con Dios, pero Dios es capaz de aceptar nuestros sentimientos. Puede ser que descubramos que ya no nos sentimos tan enojados con Dios como antes.

15. Buscar apoyo profesional, si lo necesitamos.

No debemos permitir que nuestro pésame nos incapacite. Debemos tomar el tiempo necesario para lamentar nuestra pérdida. Llegará el día en que dejaremos de llorar y volveremos a una vida más normal.

Si nos sentimos incapacitados por nuestra tristeza, visitar a un consejero profesional nos puede ayudar a resolver nuestra ira, sentido de culpabilidad o desaliento, que no nos deja funcionar normalmente. Toda pérdida requiere un período de tiempo para sanar.

Muchos han experimentado una pérdida
y pueden ayudarnos.
Podemos compartir nuestra tristeza y dolor con otros.
No estamos sólos con nuestra tristeza.

Para Reflexionar y Dialogar

1. Compartan sobre por qué la *"nueva normalidad"* será una realidad diferente después de perder a un ser querido. Se dice que la vida nunca será igual a como era antes de perder a un ser querido.
2. ¿Cuáles de las *"Guías para iluminar nuestro camino"* les han ayudado en sus propios caminos de tristeza?
3. ¿Qué han aprendido a través de sus experiencias de luto?

Características al sentirnos restaurados:

1. Reconocemos la finalidad de la muerte del ser querido.
2. Podemos decir, *"Esta es mi nueva realidad. Buscaré un nuevo sentido y propósito para mi vida".*
3. Volvemos a la rutina de nuestras vidas (comer, dormir, actividades, etc.).
4. Tenemos más energía y sentimientos de bienestar.
5. Recordamos al fallecido, pero no en forma de obsesión.
6. Podemos establecer relaciones nuevas y saludables.
7. Volvemos a tener la capacidad de organizar y planificar para el futuro.
8. Aceptamos el presente sin sentimientos de culpabilidad por el pasado.
9. Nos sentimos dispuestos a considerar cambios.
10. Reconocemos nuevas áreas de crecimiento.
11. Aceptamos nuevos papeles que resultaron de nuestra pérdida.
12. Somos compasivos con nosotros mismos cuando surgen momentos de tristeza. (Ejemplos - días de fiesta, cumpleaños, aniversarios, reuniones familiares, etc.)
13. Podemos hablar de nuestro ser querido sin sentir un nudo en la garganta.
14. Podemos deleitarnos en las memorias y fotos del difunto sin sentir depresión.
15. Podemos compartir nuestros sentimientos sin sentir angustia.
16. Podemos controlar mejor nuestras emociones.
17. Volvemos a sentir mejoría en nuestra autoestima.
18. Volvemos a pensar en otros e involucrarnos en sus vidas.
19. Nuestras vidas vuelven a tener significado y propósito.
20. Sentimos que hemos lamentado nuestra pérdida lo suficiente.
21. Comenzamos a enfocar más en gratitud que en nuestra tristeza.
22. Entendemos que el proceso de duelo nunca termina por completo.

APÉNDICES

A.	Un mapa para el fin de la vida	47
B.	Una oración de despedida	48
C.	Poema: "¿Me puedo Ir?"	49
D.	Poema: "Tócame"	50
E.	Ayudando a los niños cuando pierden a un ser querido	51
F.	El pésame durante los días festivos	53
G.	Una letanía de conmemoración	55
H.	La ceremonia de las cuatro candelas	56
I.	Poema: "A los que amo y me aman"	57
J.	Poema: "La soledad"	58
K.	Poema: "El pésame es como un río"	59
L.	"Rumbo a casa"	60
M.	Una muerte "buena" o "mala"	63
N.	Preparándonos para el fin de nuestra vida terrenal	64

APÉNDICE A: "Un mapa para el fin de la vida"

Un mapa para el fin de la vida
-autor desconocido

1. Te amo.

2. Gracias por tu amor y por todo lo que has hecho por mí.

3. Te perdono por las veces que me has ofendido.

4. Por favor perdóname por las veces que te he fallado.

5. Te doy permiso para morir. Nosotros como familia estaremos bien. No te preocupes por nosotros.

¡Estarás con Dios!

APÉNDICE B: "Una Oración de despedida". Autor desconocido

Gracias Señor, por ver mi cansancio y dejarme descansar.

El dolor se me ha ido y la paz que siento es hermosa. Tu amor me rodea.

He peleado la buena batalla y por alguna razón en esta etapa de mi vida, no me importa tanto lo que pasa. Siento que he ganado la batalla.

Mi lema es, "Para todo hay un tiempo".

Quiero que mi familia siga adelante con sus vidas y que se den cuenta que hay una razón para todo lo que pasa. Por favor no lamenten lo que no han podido hacer. Cada uno hizo todo lo que pudo.

Les amo a todos y mi presencia seguirá con ustedes.

APÉNDICE C: Poema - "¿Me puedo ir?"

"¿Me Puedo Ir?" – autor desconocido

¿Me puedo ir? Pienso que ya es hora.

¿Me permite decir adiós...

a los días llenos de dolor y a las noches solitarias interminables?

He vivido mi vida y he hecho lo mejor que pude,

he tratado de ser un buen ejemplo.

Entonces, ¿Puedo pasar al otro lado dando libertad a mi espíritu?

Al principio no me quería ir. ¡Resistí con toda mi fuerza!

pero algo me atrae ahora hacia una tierna y agradable luz.

Me quiero ir. ¡En verdad lo deseo!

Es muy difícil pero intentaré vivir aunque sea un día más,

para que tengas la oportunidad de cuidarme, compartir angustias y amor.

Sé que estás triste y preocupado. Puedo ver tus lágrimas.

Ahora sé que estaré lejos, pero prometo que mi espíritu estará

muy cerca de ti dondequiera que estés.

Gracias por amarme. Sabes, por supuesto, que te amo también.

Por eso es muy difícil decir adiós y terminar esta vida contigo.

Toma mi mano ahora, permíteme escuchar hoy

que me dejarás ir porque me amas mucho.

APÉNDICE D: Poema – "Tócame"

"TÓCAME" – por Drexel Loghry Kunshee

Tócame el hombro.
Toca mi pelo suavemente.
Muéstrame cariño.
Hazme sentir que tengo valor.
¡Tócame!

Mírame directamente a los ojos
cuando me hablas.
Mi vista y mi sentido de oír
ya no son lo que eran antes.
¡Mírame!

Mi piel está seca y arrugada.
Mi pelo esta cambiando de color.
Pero el corazón que late en mi pecho
responde como siempre.
¡Ámame!

Mi corazón me duele cuando estás doliente.
Se alegra cuando estás alegre.
Mi corazón se revienta de amor por ti
y nunca quiere verte triste.
¡Conóceme!

Tuve una familia
cariñosa, amable y fiel.
Nos amamos, reímos, lloramos,
como lo hace toda familia.
¡Acuérdate de mí!

Regálame más que sólo unos minutos,
déjame hablar.
A veces paso días muy solitarios
y no puedo salir a caminar.
¡Oyeme!

Abrázame cuando te vas,
sonríeme cuando te despides.
Y si ves una o dos lágrimas,
no te preocupes.
Me has tocado.

APÉNDICE E: Ayudando a los niños cuando pierden un ser querido

Los niños son muy sensibles a los sentimientos de los adultos. Ellos saben que algo no está bien cuando tienen una relación íntima con un ser querido que ha muerto, o con una persona que está de luto. A veces quisiéramos proteger a los niños de la pérdida. Esta reacción nuestra, realmente no es lo mejor para los niños.

Los niños pueden sentirse muy ansiosos si no les explicamos qué fue lo que pasó. Pueden interpretar el ambiente de una manera completamente falsa o se pueden asustar. Por eso es muy importante informar a los niños de la muerte de un ser querido. Esta conversación sincera ayudará a los niños a sentirse seguros porque se sienten incluídos.

La edad de los niños afecta las preocupaciones que pueden tener. Cuando hablamos con ellos debemos ser muy sensibles a su nivel de interés y capacidad de entender. No hay una forma exacta de hablar con los niños sobre la muerte. Podemos explicar la muerte en nuestras propias palabras y a nuestra manera.

Podemos usar comparaciones como un juguete quebrado que no se puede reparar o una mascota que ha muerto. Podemos explicar que la muerte quiere decir que el ser querido ha dejado de respirar para siempre o nunca va a poder moverse otra vez. Los niños tienen la tendencia de pensar de una manera muy concreta. Por eso algunas comparaciones pueden infundir conceptos equivocados o fomentar temor a la muerte.

Los siguientes son algunos conceptos que debemos evitar:

- *"Papá está durmiendo"*— Al niño le puede dar miedo dormir porque piensa que quizá nunca se va a despertar.
- *"Dios se llevó a su mamá" o "Dios necesitaba a mamá".* — Los niños pueden pensar que Dios es un tipo malvado que se roba a la gente.
- *"Perdimos a su abuelita".* —Pero el niño ha hallado sus juguetes perdidos.
- *"Abuelito se fue".*—Pero las personas que se han ido siempre han regresado.

Por lo general, no debemos decir algo a los niños que después van a saber que era falso. Aunque creer en una vida después de la muerte nos trae consuelo como adultos, este concepto puede confundir a un niño pequeño.

Los niños experimentan el duelo también. Así que es apropiado y saludable que como adultos mostremos nuestra tristeza en presencia de los niños y les expliquemos por qué estamos tristes y llorando. En esta forma estaremos comunicando que está bien expresar nuestros sentimientos, sean lágrimas, tristeza, enojo, culpabilidad o temor.

Si los niños observan que los adultos suprimen sus sentimientos, ellos van a imitarlos y tampoco van a mostrar sus propios sentimientos---una carga que es muy pesada para los pequeños. Debemos ayudar a nuestros hijos a aceptar y entender la muerte.

Mientras el llorar es bueno, el jugar también es buena terapia pára los niños. Muchos de ellos no aguantan un tiempo largo de dolor y sufrimiento. Por esto, jugar puede ayudarles a gastar energía y expresar emociones reprimidas. Podemos animar a los niños a usar objetos para expresar lo que están sintiendo, jugar con muñecas, pintar dibujos, escribir sus sentimientos, jugar en la arena, etc.

No debemos sorprendernos si los niños a veces se portan mal. Puede ser que estén pidiendo atención debido a su propia confusión y dolor. No debemos ignorar el mal comportamiento, pero debemos tratar de entenderlos y corregirlos de una forma compasiva.

APÉNDICE F: El pésame durante los días festivos

1. **Debemos ser compasivos con nosotros mismos.**
   Tradicionalmente, durantes los días de fiesta pensamos en dar regalos, sin embargo, no estamos obligados a hacerlo. Debemos tomar en cuenta nuestras propias necesidades en cuanto a las pérdidas que hemos tenido. Los días festivos requieren más esfuerzo para afirmar nuestras vidas y no dejar que la tristeza del duelo nos ahogue.

2. **Tenemos personas de confianza que se preocupan por nosotros y desean apoyarnos.**
   También nuestros familiares y amistades están en el mismo proceso de duelo. Mantengamos abierta la comunicación y apoyémonos los unos a los otros. Considerermos las necesidades de otros para determinar cuándo es apropiado compartir nuestra tristeza y cuándo no lo es.

3. **Reconozcamos que el proceso del pésame es difícil especialmente en los días festivos.**
   Planifiquemos con anticipación y reflexionemos sobre nuestras metas, actividades y expectativas para esos días.

4. **Establezcamos expectativas sencillas.**
   Nuestras tradiciones de los días festivos, probablemente habrán cambiado porque pensamos que por tener duelo nada va a seguir igual. Esto nos da el derecho y la libertad de escoger qué queremos hacer y cuándo queremos hacerlo sin necesidad de pedir disculpas.

5. **No debemos temer hacer cambios.**
   Tenemos la libertad de hacer lo que necesitamos hacer. Si vamos a celebrar con la familia debemos recordar las necesidades de ellos, especialmente de los niños. Debemos ser flexibles.

6. **Debemos informar a otros de nuestros planes y limitaciones para que ellos nos puedan apoyar mejor.**

7. **Reconozcamos nuestras emociones.**
   El pésame es un peregrinaje de sentimientos encontrados. Es saludable cuando nos permitimos expresar nuestras emociones en vez de reprimirlas.

8. **Desenvolvamos nuestros regalos.**
   Desenvolvamos nuestros sentimientos. Podemos hacer ambos.

9. **Abracémonos y atesoremos las memorias de nuestro ser querido**.
   La meta del proceso del pésame es sanar nuestro espíritu. Utilicemos las celebraciones de los días festivos para ayudarnos a recordar a nuestro ser querido y lamentar nuestra pérdida.

10. **Cuidémonos a nosotros mismos y mantengamos nuestra salud**.
    Recordemos los cuatro principios de buena salud: dieta adecuada, suficiente líquido, ejercicio apropriado y suficiente descanso.

11. **No debemos sentir pena al pedir ayuda**.
    Todos estamos ocupados y tenemos demasiado quehacer. Debemos respetarnos a nosotros mismos y reconocer cuando tenemos necesidad de buscar apoyo.

12. **Pensemos en cómo gastamos el dinero**.
    Revisemos el uso de tarjetas de crédito. Es muy fácil cuando estamos de luto sobrepasar nuestro presupuesto. A veces tenemos la tentación de hacer compras para aliviar nuestro dolor y así añadimos la carga de caos económico a nuestras vidas.

13. **Busquemos apoyo espiritual.**
    Los días festivos tienen raíces espirituales y nos proveen símbolos y caminos para una conección espiritual, aparte de las decoraciones de la ocasión. Debemos reconocer nuestra necesidad de crecimiento espiritual y buscar dirección espiritual.

14. **Podemos establecer un ritual para honrar la memoria de nuestro ser querido.**
    Debemos decidir qué hacer, cuándo y dónde hacerlo y utilizar los beneficios de rituales para reflexionar en nuestra tristeza y sobrevivir los días festivos.

Celebremos momentos de gozo durante los días festivos. Acordémonos que *"Esto también pasará"*. Si nos permitimos realmente vivir durante los días festivos, siempre cuidándonos a nosotros mismos, vamos a lograr sentir gozo.

APÉNDICE G: Una letanía de Conmemoración

Una Letanía de Conmemoración – autor desconocido

(Para recordar y celebrar al ser querido fallecido.)

Líder: Al amanecer y al ponerse el sol,

Grupo: Nos acordaremos de ellos.

Líder: En el soplo del viento y en la calma,

Grupo: Nos acordaremos de ellos.

Líder: En la apertura de los botones o retoños, en el renacimiento de la primavera,

Grupo: Nos acordaremos de ellos.

Líder: En el azul del cielo y en el calor del verano,

Grupo: Nos acordaremos de ellos.

Líder: Al principio y al final del año,

Grupo: Nos acordaremos de ellos.

APÉNDICE H: La ceremonia de las cuatro candelas

Una Ceremonia con Cuatro Candelas – autor desconocido

(Una ceremonia en grupo para recordar a un ser querido. Designar a cuatro personas para realizar una lectura y encender la candela que tendrá cada uno. Colocar cuatro candelas en una mesa pequeña junto con fósforos.)

EN MEMORIA DE_____

Primera persona:

La primera candela representa el intenso dolor
que sentimos por haberte perdido.
Nos hace recordar la profundidad de nuestro amor por ti.

Segunda persona:

La segunda candela representa nuestro valor.
Encendemos esta candela para honrar nuestro valor de enfrentar
la tristeza, el consuelo que nos brindamos el uno al otro y
el cambio de la dirección de nuestras vidas.

Tercera persona:

La tercera candela representa nuestra memoria de ti.
Encendemos esta candela por las veces que nos reimos,
las veces que lloramos, las veces que nos enojamos,
y los momentos de mucha alegría; por el gozo que tu vida nos trajo
y cómo nos hiciste sentir bien atendidos.

Cuarta persona:

La cuarta candela representa nuestro amor.
Encendemos esta candela para recordar que tu luz siempre brillará
en el lugar especial reservado para ti en nuestros corazones.
Gracias por el regalo que tu vida nos fue.
Te amamos y te recordamos con mucho cariño.

APÉNDICE I: Poema – "A los que amo y me aman"

"A LOS QUE AMO Y ME AMAN"

-autor desconocido

Líbrenme, déjenme ir.
Tengo tantas cosas que ver y hacer.
No se aten a mí con sus lágrimas.
Sientan alegría por los años que tuvimos juntos.

Les di mi amor. No se pueden imaginar
cuánta felicidad me han dado.
Les agradezco por el amor que me han dado.
Ya es hora que siga adelante sólo.

Así que lloren un rato si necesitan llorar.
Dejen después su tristeza y
sientan consuelo por la confianza que
solo un rato estaremos separados.
Bendigan nuestros recuerdos
en sus mentes y corazones.

Aunque ya no pueden verme o tocarme,
siempre estaré cerca.
Y si escuchan con sus corazones van a oir
todo el amor que les rodea, suavecito y claro.

Entonces cuando les toque andar
por este camino a solas,
les voy a saludar con una sonrisa
y decir "Bienvenido a casa".

APÉNDICE J: Poema - "La Soledad"

"LA SOLEDAD" – autor desconocido

Nadie entiende verderamente
qué es la soledad, hasta que la ha experimentado.

Viudas y viudos entienden
Lo que es sentirse solos.

Aquellos que han perdido a su mejor amigo,
a un fiel compañero o a un niño precioso
saben lo que es la soledad.

Una silla vacía, una casa muy quieta
comidas a solas
y noches largas y oscuras:
Todas intensifican el profundo sentimiento de soledad.

Los que nunca han experimentado
la soledad verdadera
pueden pensar que entienden,
pero en verdad no entienden.

Pero Dios sí entiende…
Dios entiende por completo
y promete acompañarnos
por los valles largos y oscuros.

Es posible que nos sintamos muy sólos
pero nunca estaremos sólos.

APÉNDICE K: Poema - "El Pésame es como un Río"

"EL PÉSAME ES COMO UN RÍO"
– autor desconocido

El pésame es como un río.
Tengo que dejarlo fluir.
Pero yo mismo tengo que decidir
dónde están las riberas del río.

Hay días cuando las corrientes me llevan
por olas de culpabilidad.
Pero siempre hay pozos quietos
donde puedo descansar.

A veces me golpeo sobre piedras de ira.
Mi fe me parece muy débil.
Pero hay otros que nadan
quienes saben lo que necesito:
Tienen brazos amables para abrazarme
cuando las aguas corren veloces
y escuchan mi grito
cuando hay peligro que
deje que la corriente me lleve.

El río de la tristeza es un proceso
de dejar el pasado.
Al nadar en las aguas de la esperanza,
alcanzaré al fin la playa.

APÉNDICE L: "Rumbo a Casa"

R U M B O A C A S A --Steve Steiner
(Un joven de 20 años decide no recibir esfuerzos heroicos)

El martes temprano me encontraba en un vuelo de Cleveland, Ohio a Wichita, Kansas. La noche anterior habíamos recibido una llamada diciendo que Pablo, nuestro hijo de veinte años, estaba hospitalizado con serios problemas de salud con su diagnosis de lupus. Los riñones de Pablo estaban tan infectados y débiles que tuvo que abandonar sus estudios universitarios. Yo sentía miedo. ¿Cómo podría acompañar a mi hijo por este camino de sueños destrozados? Pablo ya había pasado por tanta pena y dolor en su niñez como huérfano en Guatemala....¡y ahora ésto! Tuve que llorar.

Cuando entré a su cuarto me dijo, *"Hola papá. Qué bueno verlo".* Platicamos un poco acerca de la familia y luego él me dijo, *"Papá, tengo unos asuntos serios que hablar contigo. Cuando llegue mi hora de morir, prométeme que no me van a mantener conectado a todas estas máquinas. Déjeme ir a morar con Jesús. Papá, prométemelo". "Haré todo lo mejor que pueda"* le dije.

Pablo siguió, *"Quiero decirle a mi padre de nacimiento en Guatemala que le perdono por haber matado a mi madre y que yo le amo. Quiero contarle del gozo y la paz que he encontrado en Cristo Jesús".* Me sentí muy asombrado y le dije, "*Pablo, has cambiado. ¿Qué te ha pasado?" "La noche del jueves pasado Jesús me visitó en un sueño. El estaba aquí mismo en mi cuarto con sus manos estrechadas hacia mí, invitándome a venir a casa. Papá, no se puede imaginar lo hermoso que es el cielo". "¿Qué le contestaste a Jesús?*" le pregunté. *"Le dije que no me podía ir todavía". "¿Por qué le dijiste esto?" "Papá, le tengo que decir a mi padre de nacimiento que le perdono por todo lo que hizo". "Pablo, nosotros haremos todo lo posible por encontrar a tu padre de nacimiento y darle tu mensaje",* le prometí.

Media hora más tarde llegaron tres de sus compañeros universitarios para visitarlo. Mientras conversábamos Pablo se durmió y durante el sueño Pablo habló en forma audible, sollozando mientras hablaba. Los cuatro que estábamos con él no entendíamos bien lo que estaba pasando y cantamos suavemente unos himnos conocidos. Cuando Pablo despertó le pregunté, *"¿Hijo, qué estabas soñando?" "Jesús vino a mí otra vez y me volvió a preguntar si ya estaba listo para irme a casa". "¿Qué le dijiste a Jesús, Pablo?" "Le dije que ya estoy listo".*

La mañana siguiente cuando regresé a su cuarto encontré a Pablo bien incómodo y con fiebre. La presión sanguinea se le bajaba con la calentura. Le leí unas Escrituras y oré con él. Más tarde esa misma noche Pablo dijo, *"Papá, si no puedo orinar ¿será porque mis riñones ya no funcionan?"* Cuando le contesté que probablemente así era, él dijo, *"Recuerda, Papá, no quiero que me mantengan vivo sólo con máquinas".*

El jueves en la mañana llamé a mi esposa Beverly para decirle que Pablo había tenido una noche muy difícil. Ella estaba de acuerdo en respetar le petición de Pablo referente a esfuerzos heróicos. Oramos pidiendo sabiduría por las decisiones que tendríamos que tomar.

Cuando regresé, Pablo estaba sentado en la cama con ansiedad y mucho dolor. *"Papá, ¿dónde estabas? Lo siento, pero cuando traté de moverme se me salió la sonda intravenosa".*

Cuando el equipo médico no logró colocar otra sonda intravenosa, llevaron a Pablo a la sala de cuidado intensivo. El médico dijo que su condición empeoraba. *"Está muy grave del estómago. Quisiéramos hacer una cirugía exploratoria. Esto implica conectar una máquina para ayudarle a respirar y si logramos que su presión de sangre suba, también una máquina de diálisis. Sus riñones han dejado de funcionar. No sabemos lo qué está pasando."* El médico me informó de la probabilidad de que Pablo se recuperara era apenas el 50% y si sobrevivía posiblemente necesitaría una máquina de diálisis por el resto de su vida.

En ese momento me acordé de lo que me había dicho Eric, el hermano menor de Pablo, cuando me llamó una media hora antes: *"Papá, no queremos que la vida de Pablo sea sostenida sólo por máquinas. El cuerpo de Pablo no es como el de otros jóvenes de veinte años de edad. Su cuerpo es mucho mayor que eso".* Con su comentario me sentí más tranquilo y pensé que estábamos tomando decisiones correctas. Le expliqué al médico la petición de Pablo que no se le conectaran máquinas sólo para mantenerlo vivo. Por eso yo no podía autorizar la intervención quirúrgica. Sentí paz que estaba diciendo lo debido al médico y él expresó comprensión y respeto por mi decisión. Luego me informó que Pablo probablemente ya no tenía más de una hora de vida. Regresé al cuarto de nuestro hijo.

Pablo estaba contento de verme de nuevo. *"Papá, quisiera tener una ceremonia de ungimiento con aceite cuando lleguen mis compañeros".* (Pensé… él tiene menos de una hora de vida…sus compañeros tienen exámenes esta mañana y nunca llegarán a tiempo.) *"Pablo",* le dije, *"tú y yo podemos celebrar este rito y cuando lleguen tus amigos podemos celebrarlo otra vez".*

Abracé a Pablo. Su frágil y débil cuerpo estaba muriendo poco a poco. Pablo dijo que tenía paz con Dios. Le di gracias al Señor por la vida de Pablo y le pedí derramar su gracia sobre Pablo. Di gracias a Dios por la obra sanadora emocional y espiritual que hizo en la vida de Pablo. Aunque no entendía por qué a Pablo le tocaba sufrir tanto dolor, le di gracias a Dios por darle la fuerza para aguantar el dolor. Luego Pablo oró brevemente dándole gracias a Dios por su vida y las oportunidades que había tenido. Utilicé mi saliva para ungir su frente ya que no tenía aceite a la mano.

Al poco rato llegó el capellán y conversamos en el pasillo mientras una enfermera atendió a Pablo. *"Los médicos tienen una pregunta que quieren que le haga,"* dijo el capellán. *"Ellos no les comprenden y se sienten confundidos. ¿Por qué no quieren que se hagan esfuerzos heroicos? ¿Por qué no quieren utilizar máquinas para extenderle la vida a Pablo? "*

"Los cristianos sólo estamos pasando por esta vida rumbo a un lugar mejor", le contesté.
"Ustedes no entienden", explicó el capellán. *"Todos los días los médicos tratan con familias acongojadas. Aún cuando tratan a un paciente de noventa años a punto de morir, todos esperan que los médicos lo mantengan vivo por unos días o semanas más. Muchas son familias*

cristianas también. Su hijo es joven, de 20 años…en la flor de la vida. ¿Por qué usted como padre no hace todo lo posible para mantenerlo vivo?"

Le conté de la experiencia de paz que tuvo Pablo y su anhelo de ir al cielo. Le dije que yo creía que ponemos demasiado énfasis en la vida terrenal y que las Escrituras nos dicen que la vida es un preludio al cielo. Le expliqué que Pablo sabía que iba a recibir un cuerpo nuevo y perfecto. ¿Por qué debía yo desear retenerlo aquí? Yo ya lo había entregado al cuidado de Dios. Entendía que Dios podría hacer un milagro y restaurar el cuerpo de Pablo, pero Pablo ya había recibido la sanidad de sus emociones y espíritu, lo cual era lo más importante.

Poco después llegaron los compañeros universitarios de Pablo. Me sentí sorprendido. ¿No tenían ellos exámenes? ¿Cómo supieron ellos llegar en ese momento? Luego entró el Decano de estudiantes, pasó al lado de la cama de Pablo y dijo, *"Vine a verlo".* Pablo en voz bien débil dijo, *"Sí, lo sé....y probablemente será por última vez".* El Decano le preguntó, *"¿Qué le parece Pablo si celebramos una ceremonia de ungimiento?"*

Lo que yo pensé imposible estaba sucediendo. Los amigos de Pablo rodearon su cama, el Decano oró y ungió a Pablo con aceite mientras cantamos varios himnos suavemente. En ese momento sagrado todos experimentamos el consuelo y la paz de Dios.

La presión de sangre de Pablo mejoró y él se sentó en una silla. La enfermera aceptó ignorar un poco las reglas acerca de visitas y permitió que entraran dos personas a la vez. Pablo estaba muy contento de estar levantado de la cama. Sufría mucho dolor pero se quedó en su silla unas tres o cuatro horas. Durante las siguientes ocho horas llegaron muchos de sus compañeros de estudio, el entrenador del equipo de fútbol y sus compañeros del equipo. De dos en dos entraron a su cuarto y él les retó a seguir su camino de fé y vida. Habían llegado para consolarlo en ese tiempo difícil pero salieron bendecidos por estar a su lado mientras él los animaba a seguir adelante en su peregrinaje cristiano.

A media tarde llegó el cirujano que solo dos semanas antes había diagnosticado la enfermedad de Pablo como lupus. Le pregunté si los riñones de Pablo tenían posibilidad de recuperación. El explicó que se habían deteriorado tanto que jamás volverían a funcionar. Con su comentario sentí algo de alivio de la agonía por las decisiones que habíamos tomado.

Esa noche mientras estaba sentado con Pablo él me dijo, *"Papá, me siento tan felíz que voy rumbo a casa".* Acostado allí en su lecho su rosto radiaba paz. Cuando Pablo se fue de nuestra presencia, dejó un testimonio glorioso de su reunión con Jesús. Pablo se había ido de esta vida, pero mi trabajo no se había cumplido todavía. Me había comprometido a encontrar su padre de nacimiento y relatarle la vida y el testimonio de Pablo. Mi vuelo de regreso a casa fue una celebración por la libertad que mi hijo estaba gozando en su hogar celestial, a pesar del dolor que yo sentía.[26]

---

[26] (Pablo era estudiante en Hesston College, Kansas cuando se enfermó. Su testimonio y muerte en marzo de 1995 impactaron de forma inolvidable a la facultad y a los estudiantes.)

APÉNDICE M: *Una muerte "buena" o "mala"*

Un médico menonita hace distinción entre una muerte *"buena"* o *"mala"*. En su libro, Living Thoughtfully and Dying Well (Viviendo sabiamente y muriendo bien) él dice, *"Una muerte 'buena' no surge así no más, sino requiere que planifiquemos y terminemos algunas tareas específicas"*[27] La muerte llega a ser *"mala"* cuando no hemos cumplido ciertas tareas tal como hacer la paz con personas que nos han ofendido, escribir un testamento en vida o nombrar a una persona para ejecutar decisiones después de nuestra partida.

Es preciso que identifiquemos nuestros deseos en cuanto a tratamientos para prolongar nuestra vida si fuéramos a contraer una enfermedad incurable. Es posible que suframos durante muchos meses de tratamiento sin tener buena calidad de vida. El personal médico nos puede ayudar a decidir cuáles tratamientos realmente son eficaces y cuales solo extenderán nuestro sufrimiento. Por esto, una de nuestras tareas más importantes es de informar a la familia de nuestros deseos y preferencias. Muchas veces resultan conflictos entre los familiares cuando hace falta esta información. Una pastora menonita dijo, *"La manera en que morimos puede llegar a ser como un regalo (a nuestras familias)".*

[27] Miller, op. cit. Pág. 151.

APÉNDICE N: Preparándonos para el fin de nuestra vida terrenal (Haciendo que la muerte sea parte natural de la vida) [28]

1. Hacer nuestro testamento en vida, designando a un representante legal de nuestros deseos en cuanto a nuestros bienes. Este representante puede ser un cónyuge, un hijo, otro miembro de la familia o algún amigo de confianza.

2. Reunirnos con nuestro representante legal para informarle de lo siguiente:
   a) Contraseñas para entrar a cuentas electrónicas.
   b) Nuestras cuentas financieras.
   c) Nuestras fuentes de ingresos, deudas y compromisos de egresos regulares.
   d) La ubicación de los títulos de pertenencias como casa, propiedades, vehículos, etc.

3. Preparar a personas para decisiones futuras:
   (Ver "Guías para el fin de la vida", pág. 42).

   a) Designar a una persona que tome decisiones sobre el cuidado de nuestra salud cuando ya no lo podamos hacer.
   b) Escoger el tratamiento médico que deseamos o no deseamos recibir.
   c) Cuán cómodo deseamos estar.
   d) Cómo deseamos que nos traten.
   e) Qué deseamos comunicarles a nuestros seres queridos.

4. Reconcilarnos con familiares y amistades en cuanto sea posible:
   a) Ofrecer perdón y aclarar cualquier fuente de conflicto,
   b) Compartir con la familia y amistades lo que queremos decirles. (Ver Apéndice A, pág. 47).
   c) Darle las gracias a los que nos han ayudado de manera especial.
   d) Cultivar una actitud de gratitud por una buena vida.
   e) Dialogar con nuestra familia o pastor sobre cualquier proyecto pendiente.

5. Regalar nuestras pertenencias importantes a nuestros seres queridos

6. Hablar francamente con familiares y amistades acerca de nuestra condición para ayudarles a prepararse emocional y espiritualmente para nuestra partida.

7. Identificar o anotar preferencias para nuestro servicio fúnebre y dialogar acerca de ellas con nuestra familia y pastor.[29]

---

[28] Miller, op. cit., pp. 135-147.
[29] Idem. pp. 9-11

8. Preparar la lista de personas que deben ser notificadas de nuestro fallecimiento, incluyendo sus números telefónicos y direcciones de correo electrónico.

9. Escribir un "*testamento ético*" para nuestros hijos y nietos. Esta es una buena manera de comunicar nuestros valores, lo que hemos aprendido en la vida y experiencias que queremos compartir.

10. Escribir un resumen de nuestros deseos acerca del fin de nuestra vida para nuestro médico.[30]

[30] Idem Págs. 151-152

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS ADICIONALES

Albers, Gregg R. 1989. Counseling the Sick and Terminally Ill.

Augsburger, David. 1984. ¿Diferencias Personales? ¡Enfréntelas con Amor! El Paso, TX: Ed. Mundo Hispano.

Augsburger, David. 1991. Perdonar para ser Libre. Chicago, IL: Moody Bible Institute.

Baltodano, Sara. 2003. Psicología, Pastoral y Pobreza. San José, Costa Rica: Universidad Bíblica Latinoamericana.

Bozart, Alla Renee. 1990. A Journey through Grief. Compcare.

Cayce, Edgardo. 1975. A Course in Miracles. Glen Ellen, CA: Foundation for Inner Peace.

Grollman, Earl A. 1967. Explaining Death to Children. Beacon Press.

Grollman, Earl A. 1987. Time Remembered—A Journal For Survivors. Beacon Press.

Heggen, Carolyn Holderread, Keener, Rhoda y Guengerich, Ruth Lapp. 2013. Cuidándonos entre Mujeres: Preparándonos para un Ministerio de Compasión. Guatemala, Guatemala: SEMILLA.

Karnes, Barbara. 1991. Amigo Mio, Recuerda que Estoy a Tu Lado: El Duro Proceso de Lamentación. Vancouver, WA: Barbara Karnes.

Karnes, Barbara. 2005. Desapareció de Mi Vista: El Duro Proceso de la Muerte. Vancouver, WA: Barbara Karnes.

Kubler-Ross, Elizabeth. 1995. Death is of Vital Importance: On Life, Death, and Life After Death. Barrytown, NY: Station Hill Press.

Lewis, C.S. 1961. A Grief Observed. Faber and Faber.

Mellonie, Bryan & Ingpoen, Robert. 1983. Lifetimes-The Beautiful Way to Explain Death to Children. Bantam Books.

Miller, Glen D. 2014. Living Thoughtfully, Dying Well. Herald Press.

Nouwen, Henry. 1994. Our Greatest Gift: A Meditation on Dying and Caring. New York, New York: Harper Collins.

Roper, David. 1996. The Song of a Passionate Heart: Psalms 23. Grand Rapids, MI: Discovery House Publishers.

Schiff, Harriet S. 1986. Living Through Mourning. Viking-Penguin.

Schipani, Daniel S. y Jeménez, Pablo A., Editores. 1997. Psicología y Consejo Pastoral: Perspectivas Hispanas. Decatur, GA: Libros AETH.

Seamans, David A. 1986. Curación para Traumas Emocionales. Ed. CLIE.

Sociedad Bíblica Internacional. 1999. La Biblia-Nueva Version International. Miami, FL: Editorial Vida.

Sterns, Ann K. 1988. Coming Back; Rebuilding Lives after Crisis and Loss. Random House.

The Dougy Center. 2004. 35 Maneras de ayudar a un niño angustiado o apenado. Portland, OR: The Doughy Center.

Tobin, Daniel R. 1968. Peaceful Dying. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Westmeier, Arline de. 1991. Sanidad del Alma Herida. Miami, FL: Editorial Unilit.

Yoder, Elena. 1998-2013. Grief Recovery Class Handbook. Carlsbad, NM: Vista Care Hospice.